الموسوعة العلمية
للمصارعين

تأليف وإعداد

دكتور

على السعيد ريحان

أستاذ المصارعة ورئيس قسم التدريب بكلية
التربية الرياضية بالمنصورة

بطاقة فهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

ريحان، على السعيد
الموسوعة العلمية للمصارعين / تأليف وإعداد على السعيد ريحان
المنصورة – جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية
٢٠٠٦
٤٦١ ص ، ١٧,٥ × ٢٥سم
١-المصارعة – موسوعات أ- العنوان
٧٩٦, ٨١٢٠٣

رقم الإيداع	
٩٠٠٨	٢٠٠٦

إهداء

- إلى أساتذتي الأفاضل الذين تعلمت منهم
- إلى المدربين والإداريين واللاعبين والطلاب بكليات التربية الرياضية

تقديم

لقد أحسست بالسعادة عندما طلب مني الأخ أ.د/علي السعيد ريحان كتابة تقديم لكتابه " **الموسوعة العلمية للمصارعين**" لأنني ساهمت في التوجية والإرشاد العلمي للدكتور /علي السعيد ريحان منذ أن كان بطلاً للمصارعة ومعيداً حتى اصبح أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بالكلية.

ويعد الكتاب ضيف جديد على المكتبة المصرية والعربية سيساهم بدون شك في زيادة المعلومات والمعارف في مجال المصارعة ويستفيد منه جميع عناصر اللعبة (اللاعب – المدرب – الحكم - الإداري) لأنه كتاب شامل قدم معلومات في مجال التدريب والتدريس ،وتكنيك المصارعة الرومانية والحرة ،والتحكيم، و أضاف الجديد فيما يتعلق بتاريخ الألعاب الأولمبية .

واقترح أن يعدل اسم الكتاب إلى " **الموسوعة العلمية للمصارعة**" وليس للمصارعين .

و أتمنى للمؤلف كل تقدم وازدهار ،لتزويد المكتبة بالمزيد من المؤلفات العلمية القيمة التي تحمل الجديد في مجال المصارعة .

والله ولي التوفيق

أ.د/ مسعد علي محمود

عميد الكلية

مقدمة الكتاب

يسعدني أن أقدم إلى المكتبة العربية هذا المرجع، وكذلك إخواني من المدربين والإداريين في مجال التخصص، وأبناءنا من اللاعبين والطلاب.

وهذا المرجع يضم بين دفتيه نظرة تاريخية فى المصارعة ولوحة الشرف للاعبين الحاصلين على ميداليات في الألعاب الأوليمبية، وتوضيح الفرق مابين مصارعة الهواة ومصارعة المحترفين .

وفى الفصل الثاني تناولنا محددات انتقاء المصارعين سواء كان من الناحية المورفولوجي والبدنية والخصائص الفسيولوجية والنفسية للمصارعين كما تناولنا ما يجب مراعاته قبل ممارسة رياضة المصارعة بمعرفة بعض التمرينات التي يجب علينا أن نمارسها قبل ممارسة المصارعة ، كما يجب معرفة أهم العضلات العاملة فى رياضة المصارعة وكذلك معرفة أهم عناصر اللياقة البدنية .

وفى الفصل الثالث تناولنا المبادئ الأساسية لرياضة المصارعة سواء من وضع الصراع السفلى (مدافع ومهاجم) وبينا بعض الأخطاء الشائعة التي قد يتعرض إليها اللاعب ، كما تناولنا وضع الصراع العلوي سواء كان وقفة الاستعداد وكذلك تناولنا المسكات وكيفية التخلص منها ، والتحركات على البساط ثم تناولنا مهارة الكوبري سواء

كان (الحبس – الكسر – التخلص منه) .وتناولنا الحركات الفنية والخططية من وضع الصراع السفلى أو العلوي لنوعى الصراع سواء كانت المصارعة الرومانية أو الحرة .

وفى الفصل الرابع تناولنا بعض الأمور الهامة بتدريس المصارعة ومن هذه الموضوعات الشروط التي يجب مراعاتها قبل بدء الدرس ، ومحددات أسلوب التدريس ، وما يجب مراعاته أثناء تنفيذ الدرس ، وبعض المفاهيم الخاطئة فى الدرس ، وبعض الأمور الهامة فى الدرس ، والمعلم والفروق الفردية ، وكيفية تعليم بعض حركات المصارعة . وفى الفصل الخامس تحدثنا عن بعض التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة ، نظام المسابقات – زمن المباراة – نظام احتساب النتيجة – زى المصارع – البساط ، ثم تناولنا المتغيرات المرتبطة بتعديلات القانون ومدى تأثيرها على سلوك المنافسة – والاتجاهات الحديثة فى التدريب كنتيجة لتعديل مواد القانون .

أما الفصل السادس فقد تطرق إلى موضوع هام وهو الصحة الرياضية والمصارع فقد تطرقنا إلى المتطلبات حول سلوك المصارع وأيضا المتطلبات الصحية .

وفى الفصل السابع فقد تطرقنا إلى موضوع التخطيط الرياضي ، وكيفية حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالمقاومات والزمن .ثم تطرقنا إلى موضوع الإرهاق والتوزيع الخاطئ لكميات التدريب ،

وكيف نتفادى مخلفات الإجهاد وإجراءات العلاج . ـ جزء خاص بالبيانات الخاصة باللاعبين

- جزء خاص بالاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية
- جزء خاص بالتمرينات العامة والخاصة

وفى الفصل الثامن تطرقنا إلى كشكول المدرب وأوضحنا أنه يجب أن يشتمل على جزء خاص بالبيانات الخاصة باللاعبين، وجزء خاص بالاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية، وأيضا جزء خاص بالتمرينات العامة والخاصة.

والله ولي التوفيق

المؤلف

قائمة المحتويات

المحتويات — رقم الصفحة

الإهداء .... أ

مقدمة الكتاب .... ب

محتويات الكتاب ٧

الفصل الأول

نظرة تاريخية في المصارعة ٢١

المصارعة في العصور القديمة ٢١

المصارعة في العصور الوسطي ٢٤

نشأت المصارعة الحديثة ٢٥

التاريخ الاولمبي الحديث ٢٦

لوحة الشرف للاعبين المصريين ٢٦

تحليل وثائقي لنتائج بعض الدول المشاركة في الدورات الأوليمبية الحديثة للمصارعة (الروماني - الحرة) ٥٢

مصارعة الهواة ومصارعة المحترفين ٦٦

الفصل الثاني

محددات انتقاء المصارعين ٧٣

الخصائص المورفولوجية والبدنية للمصارعين ٧٣

الخصائص الفسيولوجية للمصارعين ٧٤

الخصائص النفسية والإرادية للمصارعين ٧٤

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
الاستعدادات (القدرات) الخاصة والرياضي ،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،	٧٥
التعلم والنضج	٧٥
الثراء الحركي..	٧٧
الأنماط النفسية	٧٨
مستويات الذكاء والتحصيل الدراسي	٧٩
العوامل البيئية	٨٠
العوامل الوراثية وتأثيراتها في عملية الانتقاء (الجينات)	٨٢
التنبؤ بكثافة العظام وطولها	٨٣
الرسم الكهربي للإيقاع البيولوجي للقشرة المخية	٨٤
كفاءة الجهاز المناعي	٨٤
مدارس المصارعة	٨٥
قبل ممارسة رياضة المصارعة	٨٩
نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)	٩١
أهم العضلات العاملة في رياضة المصارعة	٩٧
أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين	١٠١
نماذج لبعض تمرينات الخاصة بكل عنصر	١٠٣

تابع قائمة المحتويات

المحتويات **رقم الصفحة**

الفصل الثالث

المبادئ الأساسية لرياضه المصارعة ١٢٩
أولا: وضع الصراع السفلي ١٢٩
١- وضع الصراع السفلي للمدافع ١٢٩
بعض الأخطاء الشائعة لوضع الصراع السفلي للمدافع ١٣١
٢- وضع الصراع السفلي للمهاجم ١٣٢
ثانيا: وقفه الاستعداد عاليا ١٣٤
بعض الأخطاء الشائعة لوضع الصراع عاليا ١٣٦
ثالثا: مستويات وقفه الاستعداد ١٣٦
المستوى العالي ١٣٦
المستوى المتوسط ١٣٦
المستوى المنخفض(العميق) ١٣٧
رابعا: المسكات وكيفيه التخلص منها ١٣٨
مميزات المسك الجيد ١٣٨
أنواع المسكات ١٣٩
أ- التشبيك البسيط ١٣٩
ب - التشبيك المركب ١٤١
خامسا: التحرك على البساط ١٤٣

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
سادسا: مهارة الكوبري	١٤٥
مميزات الكوبري	١٤٥
تعليم الكوبري	١٤٦
السيطرة على الكوبري	١٥٢
ـ حبس الكوبري	١٥٢
ـ كسر الكوبري	١٥٦
ـ التخلص من حبس الكوبري	١٥٧
الحركات الفنية والخططية	١٦١
أولا: الحركات من وضع الصراع السفلي وكيفية الدفاع	١٦٣
إجلاس المنافس في المصارعة الروماني	١٧٦
الحركات من وضع الصراع العلوي في المصارعة الروماني وكيفية الدفاع	١٧٩
ـ مهارات الإسقاط (اللعب على الارتكازات)	١٧٩
ـ حركات الدخول بالمقعدة وكيفية الدفاع	١٨١
ـ حركات التقوس للخلف	١٨٦
ثانيا: الحركات من وضع الصراع السفلي (مصارعة حرة)	١٩٥
اجلاس المنافس في المصارعة الحرة	٢٠٩
ـ السقطات علي رجل واحدة	٢١٢
ـ السقوط على الرجلين معاً	٢١٧
الحركات من وضع الصراع العلوي (حرة)	

تابع قائمة المحتويات

الفصل الرابع

المحتويات	رقم الصفحة
الشروط التي يجب مراعاتها قبل بدء درس المصارعة	٢٣٤
أولا: بالنسبة للمدرس	٢٣٤
ثانياً: بالنسبة للاعب	٢٣٤
محددات أسلوب التدريس	٢٣٥
أولاً: مساحة الصالة الخاصة بالتدريس (بالتدريب)	٢٣٥
ثانياً: عدد الأبسطة في الصالة	٢٣٥
ثالثاً: عدد اللاعبين (الطلاب) في الدرس	٢٣٥
رابعاً: الهدف من الدرس	٢٣٦
ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ الدرس	٢٣٧
أولاً: الإحماء	٢٣٧
ثانياً: مفاتيح الحركة	٢٣٧
ثالثاً: اختيار الزميل	٢٣٧
ربعاً: مراعاة الفروق الفردية	٢٣٧
خامساً: مكان وقوف المدرس أثناء الدرس	٢٣٨
سادساً: كيفيه التعامل مع تصحيح الأخطاء	٢٣٨
سابعاً: تمرينات الاسترخاء وطريقة الانصراف	٢٣٩
بعض المفاهيم الخاطئة في الدرس	٢٣٩

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
بعض الأمور الهامة في الدرس	٢٤٠
الإجراءات التنظيمية لدرس	٢٤١
المعلم والفروق الفردية	٢٤٣
أولاً: المعلم والطلاب الموهوبين	٢٤٣
ثانياً: المعلم وأسلوبه في التدريس	٢٤٥
ثالثا: المعلم والثواب والعقاب	٢٤٦
رابعاً: المعلم ومشكله انصراف بعض اللاعبين عن الدرس	٢٤٦
خامساً: المعلم وتشويق اللاعبين	٢٤٧
تعليم حركات المصارعة	٢٤٨
التمرينات التي تستخدم قبل تعليم الحركات المختلفة	٢٥١
ـ التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة الأنكة	٢٥١
ـ التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة البرم	٢٥٦
ـ التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة مسك الذراع والوسط والتقوس خلفاً (السنتير)	٢٥٦

الفصل الخامس

بعض التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة	٢٦٢
فئات الأوزان	٢٦٢

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
هيئة التحكيم	٢٦٣
واجبات الحكم	٢٦٤
واجبات القاضي	٢٦٥
واجبات رئيس البساط	٢٦٦
احتساب النقط	٢٦٦
التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة	٢٦٩
أولا: نظام المسابقة	٢٧٠
ثانياً: زمن المباراة	٢٧١
ثالثا: نظام احتساب النتيجة	٢٧٢
تعديلات القانون بالنسبة للمصارعة الحرة والنسائية	٢٧٥
النظام الجديد في المصارعة الرومانية	٢٧٦
رابعاً: زى المصارع	٢٧٧
خامساً: البساط	٢٨١
سادساً: نظام الترتيب	٢٨٢
المتغيرات المرتبطة بتعديلات القانون ومدى تأثيرها على سلوك المنافسة	٢٨٤
الإيقاع الحيوي	٢٨٤
الإحماء	٢٨٥
استعادة الاستشفاء	

تابع قائمة المحتويات

المحتويات — **رقم الصفحة**

الطرق المستخدمة لاستعادة الاستشفاء ٢٨٦
طريقة جالبسون للاسترخاء ٢٨٦
استنشاق الأكسجين ٢٨٧
تعويض السوائل ٢٨٧
التدليك ٢٨٩
الجوانب الصحية والفسيولوجية المؤثرة في مستوى المصارع ٢٩٠
التأثيرات السلبية للهرمونات والمنشطات وبدائلها ٢٩٠
بدائل الهرمونات والمنشطات ٢٩٠
التغذية السليمة ٢٩٠
مضادات الأكسدة ٢٩٢
الفيتامينات كعوامل مساعدة للأداء ٢٩٣
الاتجاهات الحديثة في التدريب كنتيجة لتعديل مواد القانون ٢٩٥
- تدريب الإعداد البدني ٢٩٥
التقنيات الحديثة في تدريب عناصر اللياقة البدنية ٣٠١
استخدام الشاخص ٣٠١
ماكينات الأثقال المختلفة ٣٠٢
- تدريب الناحية المهارية ٣٠٥
- المهارات الحركية الأساسية ٣٠٥

تابع قائمة المحتويات

المحتويات **رقم الصفحة**

ـ المهارات السبعة الأساسية ٣٠٨
ـ الحركات المركبة ٣١٠
ـ تدريب الناحية الخططية ٣١٤
استخدام مواقف التنافس (المصارعة بواجب) ٣١٥
استخدام الألعاب الصغيرة ٣١٦
ـ تدريب المهارات النفسية ٣١٨
تنمية الإدراك الحس - حركي للمصارعين ٣١٨
تنمية السمات الإرادية ٣٢١
تنمية التفكير الابتكاري للمصارعين ٣٣٥

الفصل السادس

الصحة الرياضية والمصارع ٣٤٤
أولا: متطلبات حول سلوك المصارع ٣٤٥
ثانيا: المتطلبات الصحية ٣٤٧
١ـ بالنسبة للأدوات والمعدات وساحة الممارسة ٣٤٧
٢ ـ بالنسبة للاعب المصارعة ٣٤٩
٣ ـ بالنسبة للإداريين والمدربين ٣٥٠
٤ ـ الابتعاد عن المواد السامة والمنشطة ٣٥٠

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
٥ - التغذية	٣٥١
٦ - توفير الطاقة للمصارع	٣٥٥
٧ - الاستحمام	٣٥٦
٨ - الوضوء وفضله في حياة اللاعب	٣٦٤
٩ - النوم	٣٦٦
١٠ - إنقاص الوزن المتعمد (التخسيس)	٣٦٨
- طرق إنقاص الوزن	٣٦٩
- المفاهيم الخاطئة لعملية إنقاص الوزن.	٣٧١
- نماذج لبعض الدراسات العلمية الحديثة في هذا المجال	٣٧٣
- الأسس العلمية لعملية إنقاص الوزن	٣٩٠

الفصل السابع

التخطيط للتدريب الرياضي	٣٩٦
- خطة تدريب طويلة المدى.	٣٩٦
- خطة إعداد اوليمبي وهى كل أربع سنوات.	٣٩٧
- خطة سنوية.	٣٩٨
- نموذج شهري من فترة الإعداد	٤٠٣
- نموذج خطة لمدة أسبوع	٤٠٤
- خطة يومية (وحدة تدريب)	٤٠٦

تابع قائمة المحتويات

المحتويات	رقم الصفحة
حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالمقاومات	٤١٠
حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالزمن	٤١٣
الإرهاق والتوزيع الخاطئ لكميات التدريب	٤١٧
التعب والإجهاد	٤١٧
درجات التعب والإجهاد	٤١٨
أسباب الإجهاد	٤٢٠
كيف يعرف الإجهاد	٤٢٣
كيف نتفادى مخلفات الإجهاد وإجراءات العلاج	٤٢٤
الفصل الثامن	
كشكول المدرب	٤٢٩
- جزء خاص بالبيانات الخاصة باللاعبين	٤٢٩
- جزء خاص بالاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية	٤٢٩
- جزء خاص بالتمرينات العامة والخاصة	٤٣٠
المراجع	٤٥٢

الفصل الأول

نظرة تاريخية في المصارعة
المصارعة في العصور القديمة
المصارعة في العصور الوسطي
نشأت المصارعة الحديثة
التاريخ الاولمبي الحديث
لوحة الشرف للاعبين المصريين
تحليل وثائقي لنتائج بعض الدول المشاركة في الدورات الأوليمبية الحديثة للمصارعة (الروماني - الحرة)
مصارعة الهواة ومصارعة المحترفين

نظرة تاريخية في المصارعة

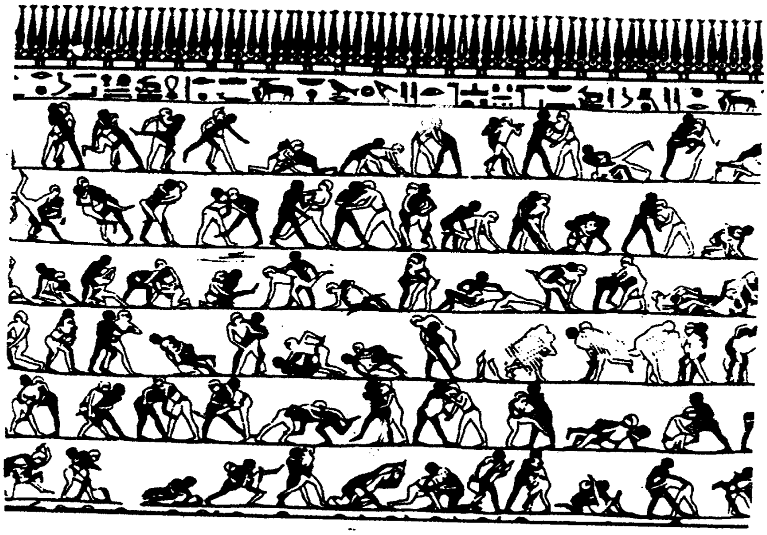
المصارعة يعود تاريخها ونشأتها منذ نشوة الخليقة ووجود الإنسان، فقد مارسها الإنسان القديم عندما كان يعيش في الكهوف وبداية حياته البدائية عندما كان يصطاد الحيوانات ففي بعض الأحيان كان يتقاتل معها ويحتاج إلي بعض المسكات الفعالة ليستطيع التغلب عليها.

فقد كان أجدادنا يتصارعون مع اختلاف بالطبع عما هي عليه الآن فلم تكن المصارعة ممارسة رياضية خلال وقت الفراغ – ولاهي استراحة اجتماعية هروبا من المجتمع – ولكنها كانت إدارة تخلف في حياتهم العامة لاستعراض أجسامهم أمام أسرهم ثم اختبار قوتهم لمعرفة من هو الأقوى فيهم ليكون زعيما للقبيلة أو الرئيس المسئول عن الحرب.

المصارعة في العصور القديمة

المصارعة من أكثر الألعاب ظهورا وبروزا في التاريخ المصري القديم منذ الأسرات الأولي ففي مقبرة **بتاح حتب** من عهد الأسرة الخامسة التي حكمت مصر خلال المدة من ٢٤٧٠ – ٢٣٢٠ ق. م. تبين مصارعة الصبية. كما يوجد لوحات من مقبرتين **ببني حسن** من عهد الأسرة الحادية عشرة والتي حكمت مصر خلال المدة من ٢٠٤٠ – ١٩٩١ ق.م وتمتاز مقبرة الأمير **باكت** بأن علي الحائط الشرقي

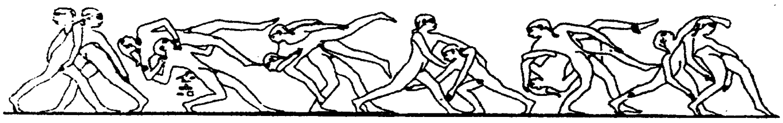
للمقبرة لوحة مكونة من ٩ أسطر الستة الأسطر العلوية مخصصة للمصارعة.



شكل ١

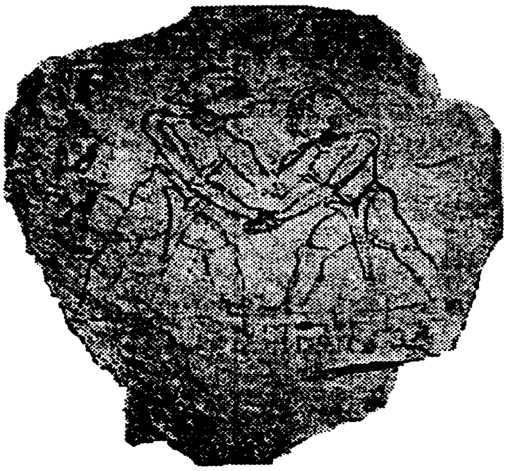
وتحوى هذه الأسطر الستة علي ١٢٩ موقف ومسكة مصارعة أشبه ما تكون بالمصارعة الرومانية. كما تمتاز مقبرة الأمير **خيتي** بأن علي الحائط ت الشرقي أيضا لوحة مكونة من ثمانية أسطر الخمسة العلوية منها مخصصة للمصارعة. وتحوى هذه الأسطر الخمسة علي ١٢٢ موقف ومسكة مصارعة حرة. كما يوجد لوحتين من عرب البرج موجودتين الآن بمتحف **بروكسيل** ببلجيكا تحت رقم ٦٨٤٦ لمتصارعين ويرجع تاريخها علي وجه التقريب إلى حوالي ٢٠٠٠ ق . م كما عثر

علي لوحة للمصارعة من مقبرة بتل العمارنة من عهد الأسرة الثامنة عشرة والتي حكمت مصر خلال المدة من ١٥٥٤ – ١٣٠٦ ق . م.



شكل ٢

والآن يوجد لوحة لمباراة مصارعة موجودة بالمتحف المصري من عهد الأسرة العشرين والتي حكمت مصر خلال المدة من ١١٨٦ – ١٠٨٥م ق . م.



شكل ٣

وهنا نلاحظ أن القدماء المصريين هم أول من زاولوا المصارعة منذ ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وهم أول من علم اليونان والعالم اجمعه هذه الرياضة.

وعلي كل حال فإن المصارعة كانت في اليونان القديمة ذات أهمية كبيرة إذ أنها لم تكن تستعمل فقط لتربية الأجسام ولكن كانت من العوامل المهمة في الألعاب الأولمبية. وعندما بدأت حضارة اليونان والرومان في الاندثار اتخذت المصارعة شكل عنيف ولم تصبح حركات خفيفة وخصوصا في أيام الرومان حيث كان يقف المصارعون لابسين لقات (غوشات) من المعدن وكانوا يتقاتلون أمام الناس وكل منهم بين الموت والحياة. وحيث أن المصارعين كانوا في الغالب عبيد أو من طبقات الشعب السفلي وكان أغلبهم محترفين فإن المصارعة فقدت كثيرا من سمعتها وشهرتها .

المصارعة في العصور الوسطي

بعد سقوط الدولة الرومانية فقدت المصارعة أهميتها وقيمتها لزمن طويل في أوربا والشرق.

ولكن في القرون الوسطي بدأت المصارعة والمبارزة بالسيف تستيقظ لتسترد بعض مجدها القديم إذ بدأت تستعمل في الشئون الحربية وبدأت المصارعة تشتهر من جديد وتخطو إلي الأمام.

وكانت المصارعة من العوامل المهمة ولكن باختراع الآلات الحربية فإن المعارك الحربية الجسمانية التي تستعمل فيها المصارعة والمبارزة فقدت قيمتها وأصبحت المصارعة تستعمل فقط في عروض السرك وأداه للتسلية والمعلومات والحقائق عن هذه العصور نادرة.

نشأت المصارعة الحديثة

وفي سنة ١٨٩١م تأسس الإتحاد الرياضي الشرقي للمصارعين وكان هذا أعظم إتحاد في ذلك الوقت مما شجع علي قيام إتحادات أخرى بجميع أنحاء العالم.

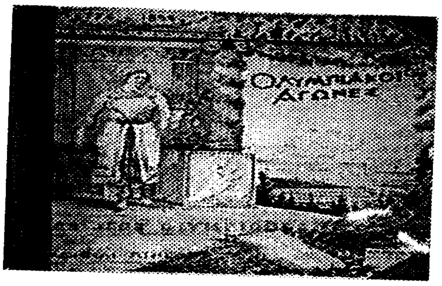
وبدأ المصارعون من كل قطر ينتقلون إلي الأقطار الأخرى وقد لعبوا دورا كبيرا وفي النهاية كونوا اتحادا عالميا للمصارعة وكانت أول مصارعة دولية بين **فواز** من الشرق **وميزيجر** من بافريا في التياترو الملكي بميونخ بألمانيا وكان ذلك في سنة ١٨٩٢م وقد فازا الشرقي علي الألماني وقد احتفل به احتفالا كبيرا.

أما أول منافسة دولية بين هواة المصارعة فكانت في **أثينا** سنة ١٨٩٦م، وفيها تغلب **شومن** الألماني من برلين علي **سيتا** من اليونان.

وفي ابتداء الحرب العالمية الأولي كان عدد الإتحادات الموجودة حوالي ٢٩ اتحادا.

التاريخ الاولمبي الحديث ولوحة الشرف للاعبين المصريين

دورة أثينا



الدورة رقم : ١
المكان : اليونان
عام : ١٨٩٦
الرياضات : ٩
المسابقات : ٢٤٥
عدد اللاعبين: ٢٤٥
عدد اللاعبات: صفر

تم أحياء الألعاب الاولمبية القديمة في هذه الدورة وقد اشتركت أكبر وفود فيها من اليونان وألمانيا وفرنسا. وتوج الفائزون فيها بميداليات فضية وغصون الزيتون وشجع اليونانيين الدورة بحماس مما ساعد على نجاح الدورة.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ١٩ ميدالية

دورة باريس

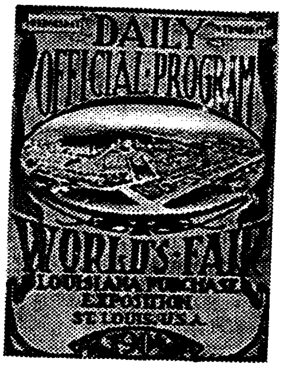
CONCOURS
INTERNATIONAUX
D'ESCRIME
FLEURET
ÉPÉE
SABRE

الدورة رقم : ٢
المكان : فرنسا
عام : ١٩٠٠
الرياضات : ١٨
المسابقات : ٨٧
عدد اللاعبين: ١٢٠
عدد اللاعبات: ١٩

شهدت الدورة الثانية التي أقيمت في باريس عام ١٩٠٠ أول ظهور للسيدات في الألعاب الاولمبية . وكانت أو بطله أولمبية هي تشارلون كوبر من بريطانيا في لعبة التنس.

الدولة الفائزة : فرنسا ب ١٠٢ ميدالية

دورة سانت لويس


DAILY
OFFICIAL PROGRAM
WORLD'S FAIR
LOUISIANA PURCHASE
EXPOSITION
ST. LOUIS U.S.A.
1904

الدورة رقم : ٣
المكان : أمريكا
عام : ١٩٠٤
الرياضات : ١٧
المسابقات : ٩٤
عدد اللاعبين: ٦٨١
عدد اللاعبات: ٨

امتدت الدورة أربعة شهور ونصف من أول يوليو حتى ٢٣ نوفمبر ١٩٠٤م. كما كانت أول دورة توزع فيها الميداليات الذهب والفضة والبرونز للمراكز الأول ، الثاني ، الثالث.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٢٣٨ ميدالية

دورة لندن

STADIUM
THE OLYMPIC GAMES 1908

الدورة رقم : ٤
المـــكان : بريطانيا
عــــام : ١٩٠٨
الرياضـــات : ٢٢
المســـابقات : ١٠٩
عدد اللاعبين: ١٩٩٩
عدد اللاعبات: ٣٦

كان مقررا أن تنظم روما هذه الدورة ولكن نظرا لحدوث ثورة بركان (فيروف) في عام ١٩٠٦ طلبت روما إعفاءها من تنظيمها قبل عامين من تاريخ أقامتها – وأنقذت لندن الموقف عندما طلبت أن تحل محلها.

الدولة الفائزة : بريطانيا ب ١٤٢ ميدالية

دورة ستكهولم

OLYMPISKA SPELEN
I STOCKHOLM 1912

الدورة رقم : ٥
المــكان : السويد
عـــام : ١٩١٢
الرياضـات : ١٤
المســابقات : ١٠٢
عدد اللاعبين: ٢٤٩٠
عدد اللاعبات: ٥٧

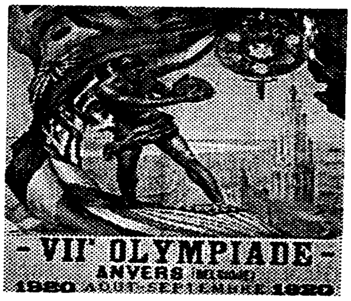
وأضيفت مسابقات الخماسي الحديث للبرنامج الاولمبي كما أدخلت سابقات للسيدات في السباحة والغطس ولم تسمح السويد بإقامة منافسات سابقات الملاكمة في بلادها وبعد انتهاء الدورة قررت اللجنة الاولمبية الدولية تقييد سلطات المدن المضيفة في تحديد البرنامج الاولمبي.

قررت اللجنة الاولمبية المصرية الاشتراك في تلك الدورة ولكن كان الاشتراك رمزيا بلاعب واحد هو " احمد حسنين" الذي كان في ذلك الوقت طالبا بإنجلترا واحد أبطال السلاح وقد خرج من التصفية الأولى في فردى الشيش وكذلك في سيف المبارزة وكان ذلك أول اشتراك للعرب في الدورات الاولمبية.

دورة برلين

عطلت الحرب العالمية الأولى (١٩١٤- ١٩١٨) تنظيم الألعاب الاولمبية السادسة ١٩١٦م والتي كان مقرها ألمانيا- كما منعت الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩-١٩٤٥) إقامة ألعاب عام ١٩٤٠ ، ١٩٤٤.

دورة أنفرنس

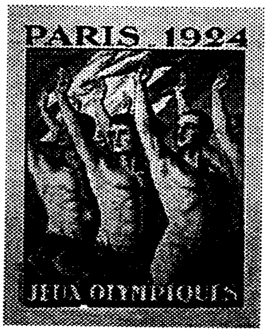


الدورة رقم : ٧
المكان : بلجيكا
عام : ١٩٢٠
الرياضات : ٢٢
المسابقات : ١٥٤
عدد اللاعبين: ٢٥٩١
عدد اللاعبات: ٧٨

كان محددا أن تقام هذه الدورة في برلين ولكن بسبب الحرب العالمية الأولى انتقلت إلى أنفرس ولم تشترك فيها الدول التي هزمها الحلفاء في تلك الحرب فلم تدع ألمانيا والنمسا وبلغاريا والمجر وتركيا للاشتراك في الدورة. وكان حفل الافتتاح فريدا وذلك لإدخال العلم الاولمبي وقسم اللاعبين في هذه الدورة.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٩٥ ميدالية

دورة باريس



الدورة رقم : ٨
المكان : فرنسا
عام : ١٩٢٤
الرياضات : ١٧
المسابقات : ١٢٦
عدد اللاعبين: ٢٩٥٦
عدد اللاعبات: ١٣٦

أدخل في هذه الدورة الشعار الاولمبي " الأسرع ، الأسمى ، الأقوى" . وتم في حفل الختام رفع ثلاثة أعلام هي علم اللجنة الاولمبية الدولية وعلم البلد المضيفة وعلم البلد التي ستستضيف الألعاب الاولمبية التالية .وقد استمرت هذه الدورة لمدة شهرين خلال الفترة من ٥/٥ حتى ١٩٢٤/٧/٢٧ وكانت أخر دورة طويلة لان اللجنة الاولمبية الدولية حددت للدورات الاولمبية مدة أسبوعين وأن لا يصاحب الدورة أي نشاط آخر فازت مصر بالمركز الرابع في كرة القدم.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٩٩ ميدالية

دورة أمستردام

1928
IX OLYMPIADE
AMSTERDAM

الدورة رقم : ٩
المكان : هولندا
عام : ١٩٢٨
الرياضات : ١٩
المسابقات : ١٠٩
عدد اللاعبين: ٢٧٢٤
عدد اللاعبات: ٢٩٠

وفي هذه الدورة تقدم فريق من اليونان طابور العرض وسار الفريق الهولندي في المؤخرة. ولأول مرة يفوز لاعبين آسيويين بميداليات ذهب في الألعاب الاولمبية. وأيضا كان أول فوز للعرب بميداليات في الدورات الاولمبية حققته مصر.

- **السيد نصير** (رفع أثقال) خ.الثقيل ميدالية ذهبية.
- **إبراهيم مصطفي** (مصارعة روماني) ميدالية ذهبية.
- **فريد سميكة** (غطس) ميداليتان فضية وبرونزية.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٥٦ ميدالية

دورة لوس أنجلوس

OLYMPIC GAMES

الدورة رقم :	١٠
المكان :	أمريكا
عام :	١٩٣٢
الرياضات :	١٤
المسابقات :	١١٦
عدد اللاعبين:	١٢٨١
عدد اللاعبات:	١٢٧

أرتفع مستوى المسابقات في هذه الدورة حيث تحطم أو تساوى ١٨ رقم قياسي عالمي . كما حطم الحضور الجماهيري الرقم القياسي وحضر حفل الافتتاح ١٠٠٠٠٠ شخص . وكانت أول دورة تستمر ١٦ يوما.

قاطعت مصر هذه الدورة بسبب مشكلة التمثيل الاولمبي بمصر وطلب مصر بضرورة تعيين مصري عضو اللجنة الاولمبية الدولية بها بدلا من المسيو **بولاناكى** اليوناني الجنسية ولم تحل المشكلة إلا عام ١٩٣٤ عندما عينت اللجنة الاولمبية الدولية **محمد طاهر** باشا عضوا بها وممثلا لها في مصر.
الدولة الفائزة : أمريكا ب ١٠٣ ميدالية

دورة برلين

OLYMPIC GAMES

الدورة رقم : ١١
المكان : ألمانيا
عام : ١٩٣٦
الرياضات : ١٩
المسابقات : ١٢٩
عدد اللاعبين: ٣٧٣٨
عدد اللاعبات: ٣٢٨

شهدت هذه الدورة إدخال تتابع المشعل الاولمبي هذه الدورة أول دورة أولمبية تذاع تليفزيونيا حيث وضعت ٢٥ شاشة كبيرة في كافة أنحاء برلين للشعب لمشاهدتها مجانا.

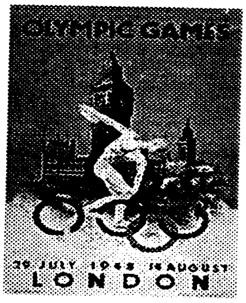
وكانت كرة السلة والكانو وكرة اليد أول ظهور في الاولمبياد وفي هذه الدورة أدرجت كرة الماء للمرة الأولى في البرنامج الاولمبي.

وحقق أبطال الحديد المصريون انتصارات كبيرة في هذه الدورة لفتت أنظار العالم وإعجابه وتقدمت مصر على ألمانيا والولايات المتحدة وفرنسا واستطاعت الحصول على خمسة ميداليات (٢ذهب، ١ فضة ، ٢برونز)

- **خضر التوني** (رفع أثقال) ذهبية
- **أنور أحمد مصباح** (رفع أثقال) ذهبية
- **صالح محمد سليمان** (رفع أثقال) فضة
- **إبراهيم شمس** (رفع أثقال) برونز
- **وصيف إبراهيم** (رفع أثقال) برونز

الدولة الفائزة : ألمانيا ب ٨٩ ميدالية

دورة لندن


OLYMPIC GAMES
29 JULY 1948 14 AUGUST
LONDON

الدورة رقم : ١٤
المكان : بريطانيا
عام : ١٩٤٨
الرياضات : ١٧
المسابقات : ١٣٦
عدد اللاعبين: ٣٧١٤
عدد اللاعبات: ٣٨٥

كانت هذه الدورة أول دورة يشاهدها الناس في بيوتهم من خلال أجهزة التليفزيون بالرغم من قله عدد البريطانيين الذين كانوا يمتلكون أجهزة تليفزيون في هذا الوقت. كما أقيمت مسابقة الكانو للسيدات لأول مرة.

حصلت مصر في هذه الدورة على ميداليتين ذهبيتين في رفع الأثقال الأولى في وزن الخفيف والثانية في وزن الريشة – وأيضا حصلت مصر على ميداليتين فضيتين الأولى في رفع الأثقال في وزن الخفيف والثانية في المصارعة الرومانية في وزن الديك..كما فازت مصر بميدالية برونزية في المصارعة الرومانية في وزن الخفيف.

اشتركت مصر في كرة الماء لأول مرة وكان ترتيبها السابع بين فرق العالم المشتركة.

دورة هلسنكي

JOCURILE OLIMPICE
HELSINKI FINLANDA

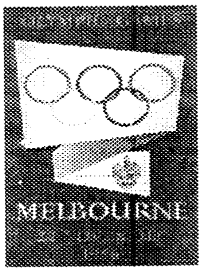
الدورة رقم : ١٥
المكان : فنلندا
عام : ١٩٥٢
الرياضات : ١٧
المسابقات : ١٤٩
عدد اللاعبين: ٤٤٠٧
عدد اللاعبات: ٥١٨

شهدت الألعاب الاولمبية التي أقيمت في هلسنكى مشاركة الاتحاد السوفيتي للمرة الأولى في الألعاب الاولمبية من أهم الإنجازات في هذه الدورة هي فوز عداء المسافات الطويلة أيميل زاتوبك (تشكوسلوفيكا) بسابقات ٥٠٠٠م – ١٠٠٠٠م – الماراتون.

اشتركت مصر في هذه الدورة ببعثة كبيرة تضم فرق عدد ١٢ لعبه إلا انه يلاحظ أن نتائج مصر في هذه الدورة تراجعت فلم تحصل مصر إلا على ميدالية واحده برونزية في المصارعة في وزن الريشة للاعب **عبد العال راشد**.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٧٦ ميدالية

دورة ملبورن



الدورة رقم : ١٦
المكان : استراليا
عام : ١٩٥٦
الرياضات : ١٧
المسابقات : ١٤٥
عدد اللاعبين: ٢٨١٣
عدد اللاعبات: ٣٧١

فازت ملبورن باستضافة الألعاب الاولمبية عام ١٩٥٦ بصوت واحد فقط عن بيونس ايروس وقد أقيمت مسابقات الفروسية منفصلة عن الدورة في شهر يونيو.

عندما وقع العدوان الثلاثي على مصر عام ١٩٥٦ حال ذلك دون اشتراك مصر في دورة ملبورن وانسحبت الدول العربية من هذه الدورة متضامنة مع مصر. كانت مصر قد اشتركت في مسابقات الفروسية التي أقيمت في استكهولم "قبل العدوان الثلاثي" وحصلت مصر في هذه السباقات على المركز التاسع في الترتيب الفردي في جائزة الشعوب لقفز السدود.

الدولة الفائزة : الإتحاد السوفيتي ب ٩٨ ميدالية

دورة روما

JOGOS DAS XVII OLIMPIADAS
ROMA
ROMA MCMLX

الدورة رقم : ١٧
المكان : ايطاليا
عام : ١٩٦٠
الرياضات : ١٧
المسابقات : ١٥٠
عدد اللاعبين: ٤٧٣٨
عدد اللاعبات: ٦١٠

أقيمت مسابقات المصارعة في باسيليكا ماكسينتوس وهو المكان الذي كان حلبه المصارعة قبل ٢٠٠٠ عام. ومن بين ألاماكن الأثرية أيضا والتي أقيم بها مسابقات كارا كالا باثز لمسابقات الجمباز وقوس قسطنطين لخط نهاية الماراثون.

تم اختيار المهندس الزراعي **أحمد الدمرداش تونى** عضوا باللجنة الاولمبية الدولية وممثلا لها بمصر وقد رأس سيادته البعثة المصرية في هذه الدورة. حصلت مصر على ميداليتان الأولى للبطل **عيد عثمان** (مصارعة) فضية وللبطل **عبد المنعم الجندي** (الملاكمة) برونزية.
الدولة الفائزة : الإتحاد السوفيتي ب ١٠٣ ميدالية

دورة طوكيو

TOKYO 1964

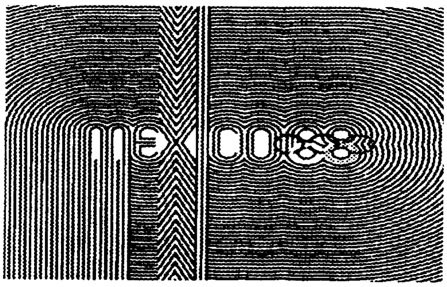
الدورة رقم : ١٨
المكان : اليابان
عام : ١٩٦٤
الرياضات : ١٩
المسابقات : ١٦٣
عدد اللاعبين: ٤٤٥٧
عدد اللاعبات: ٦٨٣

كانت دورة طوكيو أول ألعاب اولمبية تقام في القارة الآسيوية . أدخلت لعبتي الجودو والكرة الطائرة في البرنامج الاولمبي.

عبر اليابانيون عن أعادة بناء بلدهم بعد الحرب العالمية الثانية باختيار حامل المشعل **يوشينورى ساكاى** الذي ولد في هيروشيما في اليوم الذي ألقيت فيه القنبلة الذرية ودمرت المدينة.

الدولة الفائزة: أمريكا ب ٩٠ ميدالية

دورة المكسيك

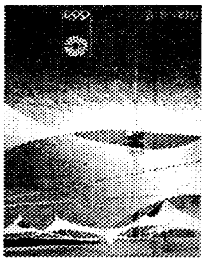


الدورة رقم : ١٩
المكان : المكسيك
عام : ١٩٦٨
الرياضات : ٢٠
المسابقات : ١٧٢
عدد اللاعبين: ٤٧٥٠
عدد اللاعبات: ٧٨٠

كان لاختيار المكسيك لاستضافة الألعاب الاولمبية عام ٦٨ مثيرا للجدل حيث إنها تقع على ارتفاع ٢٣٠٠م على سطح البحر مما يجعل الهواء يحتوى على نسبة أكسوجين أقل ٣٠%

الدولة الفائزة: أمريكا ب ١٠٧ ميدالية

دورة ميونخ



الدورة رقم : ٢٠
المـــكان : ألمانيا
عـــــام : ١٩٧٢
الرياضــات : ٢٣
المســابقات : ١٩٥
عدد اللاعبين: ٦٠٦٥
عدد اللاعبات: ١٠٥٨

سجلت الألعاب الاولمبية التي أقيمت في ميونخ أرقام قياسية على كافة المستويات. شاركت مصر في هذه الدورة بأول وفد للشباب يتكون من ٥ أفراد وانسحبت البعثة المصرية نظرا لظروف الاعتداء والأحداث مبكرا يوم ٦ سبتمبر دون استكمال باقي المسابقات.

أدخلت مرة أخرى مسابقة القوس والسهم في البرنامج الاولمبي بعد غياب ٥٢ عام وكذلك كرة اليد بعد غياب ٣٦ عام . كما كانت هذه الدورة أول دورة يعمل لها تميمة.
الدولة الفائزة: الإتحاد السوفيتي ب ٩٩ ميدالية

دورة مونتريال

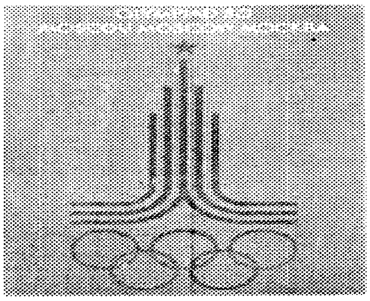
Montréal 1976

الدورة رقم : ٢١
المكان : كندا
عام : ١٩٧٦
الرياضات : ٢١
المسابقات : ١٩٨
عدد اللاعبين: ٤٧٨١
عدد اللاعبات: ١٢٤٧

اشتملت مسابقات السيدات في هذه الدورة للمرة الأولى على كرة السلة والتجديف وكرة اليد.

الدولة الفائزة : الإتحاد السوفيتي ب ١٢٥ ميدالية

دورة موسكو

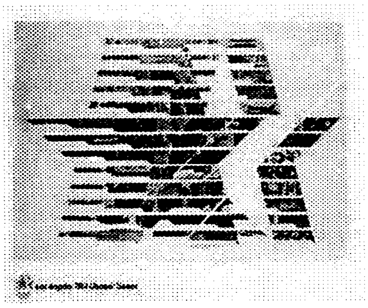


الدورة رقم : ٢٢
المكان : روسيا
عام : ١٩٨٠
الرياضات : ٢١
المسابقات : ٢٠٣
عدد اللاعبين: ٤٠٩٣
عدد اللاعبات: ١٠٢٤

قادت الولايات المتحدة الأمريكية المقاطعة لهذه الدورة حتى وصل عدد الدول المشاركة إلى ٨٠ دولة وهو أقل عدد دول منذ الدورة التي أقيمت عام ١٩٥٦ . وقد فاز **الكسندر ديتياتين** " لاعب الجمباز" بثمانية ميداليات في هذه الدورة.

الدولة الفائزة: الإتحاد السوفيتي ب ١٩٥ ميدالية

دورة لوس انجلوس



الدورة رقم : ٢٣
المكان : أمريكا
عام : ١٩٨٤
الرياضات : ٢٣
المسابقات : ٢٢١
عدد اللاعبين: ٥٢٣٠
عدد اللاعبات: ١٥٦٧

بالرغم من الدور الذي لعبه الاتحاد السوفيتي لمناطق هذه الدورة إلا أنها سجلت رقم قياسي في المشاركة حيث اشتركت ١٤٠ دولة.

- وحصل العداء **كارل لويس** على ٤ ميداليات ذهب في هذه الدورة.
- فاز اللاعب المصري **محمد رشوان** بميدالية فضية في الجودو.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ١٧٤ ميدالية

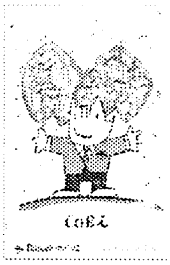
دورة سول

الدورة رقم : ٢٤
المكان : كوريا
عام : ١٩٨٨
الرياضات : ٢٥
المسابقات : ٢٣٧
عدد اللاعبين: ٦٢٧٩
عدد اللاعبات: ٢١٨٦

كانت مشكلة العداء **بن جونسون** الخاصة بالمنشطات من اكبر القصص في اولمبياد سيول إلا أن في هذه الدورة تحقق أداء رائع كبير.

الدولة الفائزة : الإتحاد السوفيتي ب ١٣٢ ميدالية

دورة برشلونه



الدورة رقم : ٢٥
المكان : أسبانيا
عام : ١٩٩٢
الرياضات : ٢٨
المسابقات : ٢٥٧
عدد اللاعبين: ٦٦٥٩
عدد اللاعبات: ٢٧٠٨

لأول مرة من عشرين سنة اشتركت كل اللجان الاولمبية الأهلية في هذه الدورة. وفتحت كرة السلة للرجال للمحترفين وأرسلت الولايات المتحدة " فريق الأحلام" . وحقق لاعب الجمباز **فيتالى سكيربو** ٦ ميداليات ذهب.

أدرجت لعبة التايكوندو في الدورة كلعبة استعراضية وقد فاز كل من اللاعبين المصريين **عمرو خيري** – وزن الثقيل **وخالد إبراهيم** – وزن الوسط بميداليتين برونزية وتأهل فريق الهوكي لأول مرة في تاريخ الهوكي المصري للاشتراك في هذه الدورة وجاء ترتيبه الثاني عشر والأخير.
الدولة الفائزة : روسيا ب ١١٢ ميدالية

دورة اطلانتا

الدورة رقم : ٢٦
المـــكان : أمريكا
عـــــام : ١٩٩٦
الرياضــات : ٢٦
المســـابقات : ٢٧١
عدد اللاعبين: ٦٩٧٩
عدد اللاعبات: ٣٢٥٥

تميزت هذه الدورة بالإنجازات الرياضية. وتم الاحتفال بالذكرى المئوية لإحياء الألعاب الاولمبية الحديثة.

شاركت مصر بعدد ٢٩ لاعبا ولاعبة (ملاكمة – السباحة – التجديف – رفع الأثقال – المصارعة – الجودو – كرة اليد – الرماية) وقد حصل فريق اليد على المركز السادس وحصل اللاعب **على إبراهيم** (تجديف) فردى على المركز الثامن.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ١٠١ ميدالية

دورة سيدني

الدورة رقم : ٢٧
المـــكان : استراليا
عـــــام : ٢٠٠٠
الرياضـات : ٢٨
المســـابقات : ٣٠٠
عدد اللاعبين: ٦٨٥٢
عدد اللاعبات: ٤٠٦٩

كانت هذه الدورة من أكبر الدورات الاولمبية وبالرغم من ذلك منظمة وتم تجديد الثقة في الحركة الاولمبية وقد حصل فريق اليد على المركز السابع وحصل اللاعب **محمد إبراهيم (مصارعة)** ٨٥ كجم روماني على المركز الثامن وحصل اللاعب **محمد هيكل** (ملاكمة) ٧١ كجم على المركز الثامن.

الدولة الفائزة : أمريكا ب ٩٨ ميدالية

دورة أثينا

الدورة رقم: ٢٨
المكان : اليونان
عام : ٢٠٠٤

تم إقامة هذه البطولة بعد أكثر من ١٠٠ عام على أخر دورة أقيمت بمهد الألعاب الاولمبية أثينا، وحصلت مصر في هذه البطولة على أول ميدالية ذهبية منذ دورة لندن ١٩٤٨ وحصل عليها المصارع **كرم جابر** في المصارعة الرومانية في وزن ٩٧كجم.

- وكذلك حصل الملاكمين المصريين على ثلاثة ميداليات فضية في وزن فوق ٩١ وحصل عليه الملاكم **محمد علي رضا** وميداليتان برونزيتان حصل عليهما الملاكمان **احمد إسماعيل** في وزن ٨١ **ومحمد السيد** في وزن ٩١كجم
- كما حصل لاعب التايكوندو **تامر بيومي** على برونزية وزن ٥٨ كجم.

فازت أمريكا بالدورة برصيد ١٠٣ ميدالية

تحليل وثائقي لنتائج بعض الدول المشاركة في الدورات الأوليمبية الحديثة للمصارعة (الروماني - الحرة)

إذا كانت اللعبات الأوليمبية تعتبر تأريخاً للبشرية فإن المصارعة هي مقدمتها. فعندما أقيمت الدورات الأوليمبية قديما كانت رياضة المصارعة من أقدم الألعاب التي اشتركت فيها. ففي عام ٧٧٦ق.م كانت أول اللعبات الأوليمبية هي ألعاب القوى، ثم في عام ٧٠٨ ق.م أصبحت المصارعة لعبة أساسية في الدورات القديمة. ومصر هي أول من مارس هذه الرياضة ويظهر هذا واضحا على جدران المعابد المصرية القديمة. مثل مقابر بنى حسن، فقد وجد على إحدى الحوائط أكثر من ٢٠٠ مجموعة من حركات المصارعين متشابهة تماماً مع مجموعات نهائيات البطولات في وقتنا الحاضر. وقواعد المصارعة كانت بسيطة ولمس الأكتاف هي التي تنهى المباراة كما هو الآن. أو أن يسقط اللاعب منافسة على أي جزء من جسمه عدا القدمين على الأرض مرتين.

ثم تطورت المصارعة في اليونان وبعد غزو الرومان لها كان كل منهما يمارس المصارعة بهدف خاص به، وكان اليونانيون يمارسون رياضة المصارعة بهدف تقوية الجانب الروحي والجسدي أما الرومان يمارسون المصارعة بهدف العنف والقوة، وبدمج الأسلوبين معاً نتجت المصارعة التي يطلق عليها الجريكو - رومان Greco-roman. وتمارس المصارعة حديثاً كما كانت قديماً وكان أكثر ممارسيها ممن

يسكنون شرق حوض البحر الأبيض المتوسط والذين يتمثلون في قدماء الإغريق. وكانت المصارعة بالنسبة للإغريق ليست بمثابة تمرينات للجنود ولكنها جزء من الحياة اليومية، وكان الشباب لا يتعلمون فقط قواعد المنطق والرياضيات بل أيضاً كانوا يمارسون التدريبات البدنية المختلفة والمتمثلة في رياضة المصارعة. ويتدربون في مدارس المصارعة أو في الساحات الخاصة بمنازل المدربين. وللتأكيد على أهمية رياضة المصارعة فقد ظهرت في الأدب اليوناني، كما ظهرت على العملات اليونانية واللوحات الفنية، وكانت واحدة من أكثر الرياضات شعبية في مدينة هيلاس القديمة.

وكان اليونانيون لهم السبق الأول في إقامة الدورات الأوليمبية ق.م، وكان ذيسيوس Theseus هو أول من وضع قواعد المصارعة في عام ٩٠٠ ق.م وكانت تقام هذه الدورات مع قيام وانهيار الإمبراطوريات الرومانية. (٤) وبعد توقف ١٥٠٠ عام على الدورات الأوليمبية فقد تم إحياؤها مرة أخري علي يد الفرنسي بارون دى كوبرتان Barn Pierre Coubertin في الأوليمبيات الحديثة في أثينا عام ١٨٩٦م. (٤: ١٦) وفيها اشتركت الدول برياضه المصارعة الرومانية الجر يكو - رومان Greco-roman فقط. واعتبر القائمون على الأوليمبيات أن المصارعة الرومانية من أهم الرياضات التاريخية التي يجب أن تشترك في الدورات الأوليمبية الحديثة نظراً للقصص التاريخية التي كانت تحكي عن المصارعين في الدورات الأوليمبية

القديمة التي أقيمت في عام ٧٠٨ق.م، وفيها كانوا المصارعون يدهنون أجسامهم بالزيت ويتصارعون على الرمال.

وكانت المصارعة الرومانية Greco-roman هي الرياضة المفضلة عند الدول الاسكندنافية Scandinavian والسويد، وهذه الدول هي التي كانت تحصد العديد من الميداليات الأوليمبية منذ الدورة الأوليمبية باستكهولم Stockholm عام ١٩١٢م وحتى الدورة الأوليمبية بلندن London عام ١٩٤٨م. ثم بعد ذلك استطاع الاتحاد السوفيتي (سابقاً) أن يأتي في المقدمة ليحصد هذه الميداليات. (٨)، ففي أول دورة أوليمبية اشترك فيها عام ١٩٥٢م استطاع أن يحقق المركز الأول في رياضة المصارعة ويحصل على٧ ميداليات (٤ذهب، ١فضة، ٢برونز) وفي الدورة الأوليمبية بسؤل Seoul عام ١٩٨٨م تقاسمت ١٣دولة ٣٠ ميدالية وكان نصيب الاتحاد السوفيتي ٦ميداليات (٤ذهب، ١فضة، ١برونز) وفي الدورة الأوليمبية ببرشلونة Barcelona عام ١٩٩٢م استطاع أيضاً الاتحاد السوفيتي بعد تفككه أن يدخل بفريق يطلق علية دول الكومنولث ويحقق المركز الأول ويحصل على ٦ ميداليات (٣ذهب ،٣ فضة). وفي الدورة الأوليمبية بأتلانتا Atlanta عام ١٩٩٦م استطاعت ١٧دولة أن يتقاسموا ٣٠ ميدالية في المصارعة الرومانية، وعلى الرغم من تفكك الاتحاد السوفيتي إلى روسيا وبعض الدول الأخرى مثل أوكرانيا، بلاروسيا، أرمينيا، كازجستان إلا أن روسيا استطاعت في هذه الدورة أن تحصل

على ٣ ميداليات (١ذهب ،٢برونز) وباقي دول الاتحاد السوفيتي المفكك اشتركت مع الدول الأخرى في تقسيم باقي الميداليات.

تم إضافة المصارعة الحرة Freestyle Wrestling بعد إقامة الدورة الأوليمبية الحديثة في أثينا Athena عام ١٨٩٦م بثماني سنوات في الدورة الأوليمبية بسانت لويس St. Louis عام ١٩٠٤م بأميركا وعرفت باسم Catch as Catch Can وفي بداية القرن العشرين أصبحت هي المصارعة الأولى في بعض الدول المتقدمة على المستوى الأوليمبي مثل أمريكا وبريطانيا. وظلت المصارعة الحرة متسعة الانتشار حتى أصبح التنافس علي ميدا ليتها كبير ففي الدورة الأوليمبية باتلانتا عام ١٩٩٦م استطاعت ١٧ دولة مختلفة أن يتقاسموا ٣٠ميدالية، وحققت أمريكا المركز الأول فيها وحصلت على ٥ ميداليات (٣ذهب، ١فضة، ١برونز).

وقد اهتمت دول كثيرة من العالم برعاية رياضة المصارعة لما تتميز بها من شعبية وإثارة عالية، كما يمكن عن طريقها حصد العديد من الميداليات المختلفة. وفي أول دورة أوليمبية أقيمت في أثينا Athena عام ١٨٩٦م كانت المصارعة تمارس بدون وزن اللاعبين وكانت عن طريق التحدي. كما كان زمن المباراة حتى الدورة الأوليمبية بإستكهولم عام ١٩١٢م غير محدد بوقت والفائز هو الذي يرمي منافسة مرتين أو يقوم بتثبيت الكتفين ويظهر هذا واضحاً في المباراة التي أقيمت بين اللاعب مارتن كلين Martin Klein من استونيا Estonia

ومنافسة أسنين الفريد Asinine Alfred من فنلندا Finland حيث استمرت المباراة بينهم ١١ساعة و ٤٠ دقيقة واستطاع لاعب استونيا من الفوز في هذه المباراة إلا أنة خسر بعد ذلك من اللاعب كلاس جونسون Claes Johnson السويدي نظراً لإرهاقه من المباراة الأولى مع لاعب فنلندا.

وفي عام ١٩٠٤م بدأ عهد جديد للمصارعة في جامعات بينسيلفينيا ويالا Pennsylvania and Yale وبدأت الأكاديمية الشرقية للمصارعة في وضع القواعد والقوانين التي يحكم بها مباريات المصارعة. ومنذ هذا الوقت والمصارعة في تحديث مستمر سواء في تصنيف الأوزان أو في زمن المباراة، ففي الدورة الأوليمبية بسانت لويس St.Louis عام ١٩٠٤م كان عدد أوزان اللاعبين ٧ للمصارعة الحرة وعدد الميداليات ٢١ميدالية (٧ذهب،٧فضة،٧برونز)، وفي الدورة الأوليمبية لندن London عام ١٩٠٨م كان عدد أوزان اللاعبين ٥ للمصارعة الحرة وعدد الميداليات ١٥ميدالية (٥ذهب،٥فضة،٥برونز) و ٤ موازين للمصارعة الروماني وعدد الميداليات ١٢ميدالية (٤ذهب،٤فضة،٤برونز). وفي الدورة الأوليمبية باستكهولم Stockholm عام ١٩١٢م أرتفع عدد الأوزان إلى ٥ للمصارعة الروماني لتتساوى مع أوزان المصارعة الحرة، وفي الدورة الأوليمبية بباريس Paris عام ١٩٢٤م ارتفع عدد أوزان المصارعة الحرة إلى ٧ أوزان وأصبح عدد الميداليات ٢١ميدالية (٧ذهب،٧فضة،٧برونز) وللمصارعة الروماني ٦ أوزان وعدد

ميدالياتها ١٨ميدالية (٦ذهب، ٦فضة، ٦برونز). ثم زاد العدد في الدورة الأوليمبية بلوس أنجلوس Los Angeles عام ١٩٣٢م إلى ٧ أوزان لكل نوع من أنواع المصارعة وأرتفع عدد الميداليات إلى ٤٢ ميدالية، ٢١ للروماني (٧ذهب، ٧فضة، ٧برونز) و ٢١ للمصارعة الحرة (٧ذهب، ٧فضة، ٧برونز) إلا أنة في الدورة الأوليمبية بلندن London عام ١٩٤٨م أرتفع العدد إلى ٨ أوزان ليصبح عدد الميداليات ٤٨ ميدالية ٢٤ للمصارعة للروماني (٨ذهب، ٨فضة، ٨برونز) و ٢٤ للمصارعة الحرة (٨ذهب، ٨فضة، ٨برونز). واستمر هذا العدد حتى تم تغييره في الدورة الأوليمبية بميونخ Munich عام ١٩٧٢م ليصبح ١٠أوزان لكل نوع من أنواع المصارعة، ليرتفع عدد الميداليات إلى ٦٠ ميدالية٣٠ للمصارعة للروماني (١٠ذهب، ١٠فضة، ١٠برونز) و٣٠ للمصارعة الحرة (١٠ذهب، ١٠فضة، ١٠برونز) وحتى الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م لم يتم تغيير عدد الأوزان في الدورات الأوليمبية.

وللارتفاع الملحوظ في زيادة عدد ميداليات المصارعة فقد اعتمدت بعض الدول عليها للحصول على نتائج أفضل في الترتيب العام للدورات الأوليمبية، ففي الدورة الأوليمبية التي أقيمت بسانت لويس St. Louis عام ١٩٠٤م، استطاعت أمريكا حصد ٢١ ميدالية (٧ذهب، ٧فضة، ٧برونز) في المصارعة الحرة ليرتفع نصيبها في الترتيب العام إلى (٨٠ذهب، ٨٦فضة، ٧٢برونز). كما استطاعت فنلندا في الدورة الأوليمبية بباريس Paris عام ١٩٢٤م أن تحصل علي المركز الثاني

في الترتيب العام على٤٤ دولة في ١٢٦ مسابقة وَساهمت المصارعة بعدد ١٢ميدالية في نوعي المصارعة (٥ذهب، ٥فضة، ٢برونز) ليرتفع نصيبها في الترتيب العام إلى (١٤ذهب، ١٣فضة، ١٠برونز) وأن تتفوق على فرنسا الحاصلة على ميدالية ذهبية فقط في المصارعة الروماني. ويأتي ترتيبها الثالث في الترتيب العام بنصيب (١٣ذهب، ١٥فضة، ١٠برونز).

وكان التحدي الواضح بين أميركا والاتحاد السوفيتي (سابقاً) في معظم الدورات الأوليمبية يعتمد على نتيجة رياضة المصارعة ففي الدورة الأوليمبية بملبورن Melbourne عام ١٩٥٦م حقق الاتحاد السوفيتي (سابقاً) المفاجأة الكبرى بفوزه بالمركز الأول في الترتيب العام على أمريكا، وكانت المصارعة بنوعيها هي المساهم الأول في هذا التفوق، فقد حصل الاتحاد السوفيتي على ١٣ميدالية في نوعي المصارعة (٦ذهب، ٢فضة، ٥برونز) ليرتفع نصيبه في الترتيب العام إلى (٣٧ذهب، ٢٩فضة، ٣٢برونز)، بينما أمريكا حصلت على المركز الثاني بعدد (٣٢ذهب، ٢٥فضة، ١٧برونز) وساهمت المصارعة الحرة بميدالية برونزية فقط.

كما لاحظ الباحث أن هناك بعض الدول التي كان لها السبق الأول في الاشتراك في الدورات الأوليمبية، وكانت تحصل على بعض الميداليات إلا أنها الآن لم تحقق أي ميداليات مثل مصر واليونان. ففي أول دورة أوليمبية بأثينا عام ١٨٩٦م على الرغم من أن المصارعة

كانت تمارس عن طريق التحدي بدون أوزان، وكان الصراع على ثلاث ميداليات فقط، إلا أن اليونان استطاعت أن تحصل على ميداليتين (١فضة، ١برونز)، وفي الدورة الأوليمبية بميونخ عام ١٩٧٢م استطاعت أن تحصل على ميدالية فضية، وهذه آخر الميداليات التي حصلت عليها في رياضة المصارعة حتى الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م.

وكان لمصر تاريخ ومكانة في المصارعة، ففي الدورة الأوليمبية بإمستردام Amsterdam عام ١٩٢٨م، استطاع اللاعب إبراهيم مصطفى أن يحصل على المركز الأول (ميدالية ذهبية) وأن تحقق مصر المركز السادس على ٤٦ دولة مشتركة، منهم ٨ دول تقاسموا ميداليات المصارعة الرومانية. وفي الدورة الأوليمبية بلندن London عام ١٩٤٨م استطاع اللاعب محمود حسن أن يحصل على المركز الثاني (ميدالية فضية)، واللاعب إبراهيم عرابي على المركز الثالث (ميدالية برونزية)، وتحقق مصر المركز الخامس على ٥٩ دولة مشتركة منهم ٨ دول تقاسموا ميداليات المصارعة الرومانية. وفي الدورة الأوليمبية بهلسنكي عام ١٩٥٢م حقق اللاعب عبد العال راشد المركز الثالث (ميدالية برونزية)، وتحقق مصر المركز الثامن على ٦٩دولة مشتركة منهم ٨دول تقاسموا ميداليات المصارعة الرومانية، وأيضا حقق اللاعب عيد عثمان المركز الثاني (ميدالية فضية) في الدورة الأوليمبية بروما Rome عام ١٩٦٠م واستطاعت مصر أن تحقق المركز السادس على ٨٣ دولة مشتركة، منهم ١٠دول تقاسموا

ميداليات المصارعة الرومانية، وهذه هي آخر ميدالية حققها الفريق المصري في رياضة المصارعة حتى الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م.

وبعد الدورة الأوليمبية بروما عام ١٩٦٠م انخفض مستوى الفريق المصري، ووصل به الأمر إلى أنة لا يستطيع تحقيق أي مركز متقدم. ثم بدأ الارتفاع في المستوى مرة أخرى على يد مجلس إدارة الاتحاد المصري للمصارعة، فاستطاع أن يحقق تقدماً ملحوظاً في نتائج الدورات الأوليمبية، ففي الدورة الأوليمبية بلوس أنجلوس عام ١٩٨٤م حقق الفريق المصري أربع مراكز شرفية، ثلاثة في المصارعة الرومانية، فقد حصل اللاعب حسن الحداد على المركز الرابع، واللاعب محمد نبوي الأشرم على المركز الخامس، واللاعب سالم حلمي على المركز السادس، وفي المصارعة الحرة حقق اللاعب حسن الحداد المركز الرابع. وفي الدورة الأوليمبية بسؤل عام ١٩٨٤م استطاع اللاعب حسن الحداد أن يحصل علي المركز الرابع في المصارعة الروماني. ثم انخفض المستوى مرة أخرى ولم يحقق الفريق المصري أي نتيجة في الدورتين الأوليمبيتين ببرشلونة عام ١٩٩٢م وأتلانتا عام ١٩٩٦م.

وفي الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م اشتركت بعض الدول حديثاً في الأوليمبيات بعد تفكك الاتحاد السوفيتي مثل روسيا، أوكرانيا، بيلاروسيا، أرمينيا، كازاجستان، وهذه الدول استطاعت أن تحقق مراكز

في رياضة المصارعة ساهمت في حصولها على نتائج متقدمة في الترتيب العام.

وفي الدورة الأوليمبية بسيدني عام ٢٠٠٠م حقق اللاعب محمد إبراهيم الشهير ببوجي المركز الشرفي الثامن في المصارعة الرومانية.

وفي الدورة الأوليمبية بأثينا عام ٢٠٠٤م حقق اللاعب كرم جابر المركز الأول (الميداليا الذهبية) في المصارعة الرومانية، بعد أن غابت عن مصر منذ عام ١٩٢٨م.

فمعرفة وتقييم مستوى الفرق المشتركة في الدورات الأوليمبية من الأشياء الضرورية والهامة التي قد تساعد بعض الدول التي كان لها تاريخ ومراكز متقدمة على المستوى الأوليمبي في معرفة ما هو كائن وما يجب أن يكون، وأن تتعرف على موقعها بالنسبة للدول الأخرى. كما أن معرفة هذه البيانات قد تساهم في دفع هذه الدول للتغير نحو الأفضل، وكذلك استرجاع عملية التقييم لجميع النواحي المتعلقة بالعملية التدريبية مثل الإدارة والرقابة والتخطيط والتدريب.

وقد قام المؤلف بإجراء بحث تحليل وثائقي لنتائج بعض الدول المشاركة في الدورات الأوليمبية للمصارعة (الروماني ـ الحرة) في الفترة من ١٨٩٦م - ١٩٩٦م، استهدف البحث تتبع مستوى نتائج الدورات الأوليمبية خلال الفترة من دورة أثينا عام ١٨٩٦م إلى دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م في نوعي المصارعة (روماني - حرة). والتعرف

على نسبة مساهمة نتائج المصارعة في الترتيب العام وكذلك نسبتها من مجموع ميداليات المصارعة بنوعيها (روماني - حرة). وأجري البحث على الدول الخمسة الأولى في كل دورة أوليمبية بدايتاً من الدورة الأوليمبية بأثينا عام ١٨٩٦م وحتى دورة أتلانتا عام ١٩٩٦م. وبلغ عددهم ٢٢دولة.

وتم استخلاص بعض النتائج التالية:

- المصارعة من أقدم الرياضات التي دخلت ضمن منافسات الدورات الأوليمبية القديمة، فقد أدرجت عام ٧٠٨ق.م بعد ألعاب القوى التي أدرجت عام ٧٧٦ق.م.
- أدرجت المصارعة الرومانية في أول دورة أوليمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا،وكان الصراع غير مقيد بوزن أو بزمن، وكانت المنافسة عن طريق التحدي بين اللاعبين.
- دخلت المصارعة الحرة لأول مرة في الدورة الأوليمبية التي أقيمت بسانت لويس عام ١٩٠٤م، واشترك اللاعبون في عدد ٧ أوزان، واستطاعت أمريكا أن تفوز بعدد ٢١ ميدالية وتكون المصارعة مساهمة بنسبة ٨,٨٢% من مجموع ميدالياتها وبنسبة ١٠٠% من ميداليات المصارعة. ولم تدخل المصارعة الروماني ضمن منافسات هذه الدورة الأوليمبية.
- أدرجت المصارعة بنوعيها ولأول مرة ضمن برامج منافسات الدورة الأوليمبية بلندن عام ١٩٠٨م، واشترك اللاعبون في عدد ٥ موازين للمصارعة الحرة وعدد ٤ أوزان في المصارعة الروماني. واستطاعت بريطانيا أن تاخذ ٤ ميداليات، وتكون المصارعة

مساهمة بنسبة ٢,٧٦% من مجموع ميدالياتها وبنسبة ١٤,٨١% من ميداليات المصارعة. كما استطاعت ألمانيا في هذه الدورة أن تحصل على ٣ ميداليات ذهبية في المصارعة وبها حققت المركز الخامس في الترتيب العام مساهمة بنسبة ٥٣,٣٨% من مجموع ميدالياتها وبنسبة ٢٥,٩٣% من مجموع ميداليات المصارعة.

- استطاعت فنلندا أن تتفوق على جميع دول العالم المشتركة في رياضة المصارعة، وأن تحصل على العديد من ميدالياتها والتي ساهمت في حصولها على مراكز متقدمة في الترتيب العام في الدورات الأوليمبية عام١٩١٢م، ١٩٢٠م، ١٩٢٤م، ١٩٢٨م، ١٩٣٦م.
- استطاعت السويد أن تتفوق على جميع دول العالم المشتركة في رياضة المصارعة وأن تأتي في الترتيب بعد فنلندا وتحصل على العديد من ميدالياتها والتي ساهمت في حصولها على مراكز متقدمة في الترتيب العام في الدورات الأوليمبية عام ١٩١٢م، ١٩٢٠م، ١٩٢٨م، ١٩٣٢م، ١٩٤٨م، ١٩٥٢م.
- استطاع الاتحاد السوفيتي (سابقاً) أن يحصل على المركز الأول في رياضة المصارعة في أول دورة أوليمبية أشترك فيها عام ١٩٥٢م، وحقق المفاجأة الكبرى بفوزه على فنلندا والسويد في نوعي المصارعة وأيضاً بفوزه على أمريكا في المصارعة الحرة، ومنذ هذه الدورة يحقق الاتحاد السوفيتي المركز الأول في رياضة المصارعة حتى بعد انقسامه إلى دول. وعلى الرغم من أن أمريكا استطاعت أن تحقق عدداً أكبر من ميداليات المصارعة في الدورة الأوليمبية بأتلانتا، فقد حصلت على ٨ ميداليات (٣ذهب، ٤فضة،

١برونز)، إلا أن روسيا استطاعت أن تحصل على المركز الأول بعدد ٧ ميداليات فقط (٤ذهب، ١فضة، ٢برونز)، ويرجع ذلك إلى زيادة عدد ميداليات الذهبية لصالح روسيا.

- الدول التي تمتلك تراث حضاري وتاريخي في رياضة المصارعة كمصر واليونان استطاعت تحقيق بعض الميداليات في أوائل الدورات الأوليمبية وبعد ذلك لم تحصل على أي ميداليات. ففي أول دورة أوليمبية بأثينا عام ١٨٩٦م استطاعت اليونان أن تحقق ميداليتين من ثلاث ميداليات (١فضة،١برونز) واستطاعت أيضاً أن تحصل على ميدالية برونزية في دورة ميونخ عام ١٩٧٢م وهذه هي آخر ميدالية حصلت عليها حتى الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م. أما مصر فقد استطاعت أن تحصل على العديد من الميداليات ففي الدورة الأوليمبية بأمستردام عام ١٩٢٨م حصلت على ميدالية ذهب، وفي الدورة الأوليمبية بلندن عام ١٩٤٨م حصلت على ميداليتين (١فضة، ١برونز). كما حصلت في الدورة الأوليمبية بهلسنكي عام ١٩٥٢م على ميدالية برونزية. وفي الدورة الأوليمبية بروما عام ١٩٦٠م حصلت على ميدالية فضية وهذه هي آخر ميدالية حصلت عليها حتى الدورة الأوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م. وفي الدورة الأوليمبية بأثينا عام ٢٠٠٤م حقق اللاعب كرم جابر المفاجئة الكبرى بفوزه على المركز الأول (الميداليا الذهبية) في المصارعة الرومانية، بعد أن غابت عن مصر منذ عام ١٩٢٨م.

- لأهمية المصارعة في حصد الميداليات فقد أصبح الصراع على ميدالياتها كبيراً بين الدول المشاركة، ففي آخر دورة أوليمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦م استطاعت ١٧دولة أن تتقاسم ٣٠ ميدالية في المصارعة الروماني، وأيضاً تتقاسم ١٧دولة في ٣٠ ميدالية في المصارعة الحرة.

التوصيات

- التخطيط السليم هو الأساس في النهوض برياضة المصارعة كما في روسيا وأمريكا، وليس البعد التاريخي هو الأساس مثلما كان في مصر واليونان.
- التركيز على رفع مستوى رياضة المصارعة بنوعيها نظراً لزيادة عدد الميداليات المخصصة لها مما يساهم في تحسين الترتيب العام للدول في الأوليمبيات.
- النظر في تردى نتائج مصر في الدورات الأوليمبية بهدف البحث عن علاج هذه الظاهرة.
- الاستفادة من الدول المتقدمة في رياضة المصارعة ودراسة خطط التدريب الخاصة بتلك الدول مع تطبيق ما يمكن الاستفادة منة محلياً.

مصارعة الهواة ومصارعة المحترفين

مما يؤسف الآن أن محترفي المصارعة لم يعد يهمهم شيء غير اجتذاب الجمهور وجمع المال. وعرض مثل هذه المصارعة المثيرة للجمهور أحطت من قيمة المصارعة وضرت بسمعتها ضررا شديدا. لان في ممارستها العنف المتمثل في الضرب والركل والخنق والمسك عكس المفصل ومقصات طائره باستخدام الرجلين وكل هذه الضربات والركلات مسموح بها في أماكن قد تؤدى باللاعب إلى الوفاة أو العجز.

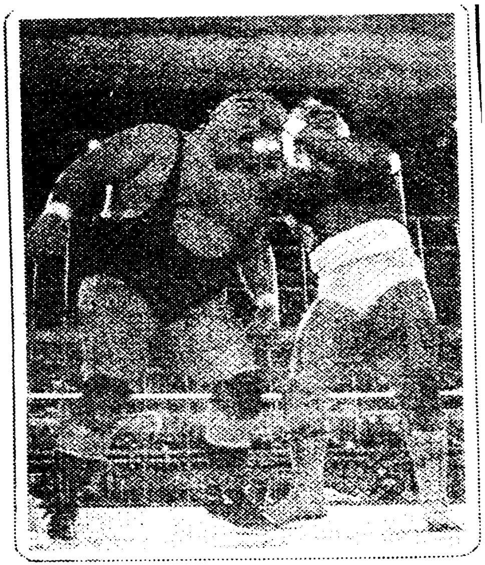
شكل ٤

وهذه المصارعة تتسم بالعنف والوحشية التي كان يمارسها الإنسان البدائي في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه من البشر أو الحيوانات المفترسة أو غيرها الذي كان يعتمد عليها في غذائه. وللأسف الشديد أن هذه المصارعة بعض الاتحادات التي تتبناها وتقوم على نشرها عن طريق بعض البطولات مثل بطولة الاتحاد القومي للمصارعة "NWA " وبطولة الاتحاد الأمريكي "AWA" وبطولة الاتحاد العالمي للمصارعة "wwf" والذي يزيد أسفا أن اغلب الشباب وأولياء الأمور يترقبون مواعيد إذاعة هذه المباريات سواء في التلفاز أو شرائط الفيديو.

مما يؤدى إلى تنميه السلوك العدواني لديهم ليمارسوا تلك الحركات والضربات مع أقرانهم في المدرسة أو النادي أو الشارع التي قد تؤدى إلى الإضرار سواء صحية مثل (الإصابات بأشكالها) أو أضرار اجتماعيه (كالمشاكل والخلافات) وغيره من الأذى الناتج عن مشاهدة مثل هذه المنافسات الدموية.

والمصارع المحترف يعمل حساب المتفرجين الذين يرغبون في مشاهدة الحفلات المثيرة ويلعب على الطريقة التي يعجب جمهور المتفرجين الذين يرغبون في مشاهدة الحفلات المثيرة. لذلك كان على كل مصارع أن يرضى المنظمة التي يتبعها (الإتحاد) ويتبع كل أوامره ويصارع على الطريقة التي يأمره بها ويحاول اجتذاب الجمهور بجميع الطرق التي يمكن اجتذابه بها . لذلك كان المحترف لا يلعب المصارعة

بالمعنى المعروف في الرياضة ولكنه كان يمثل دور المصارع الذي يطلبه الجمهور.



[illegible]

شكل ٥

ومع أن هذه المصارعة الوحشية تنال الإعجاب من بعض المتفرجين ولكنهم لا يرغبون لأولادهم ممارسة مثل هذه الرياضة وعلى هذا نلاحظ أن مصارعة المحترفين إلى الآن غير معترف بها من قبل الاتحاد الدولي للمصارعة وغير مدرجه في البطولات الدولية.

أما المصارعة الرومانية والحرة نلاحظ أنها مدرجه ضمن الدورات الأولمبية وكذلك البطولات العالمية لأنها تساعد على رفع كفاءة المصارع البدنيه والفسيولوجية والجسمية وأنها رياضه تحافظ على سلامة اللاعب وذلك عن طريق القوانين التي تنص على عدم الضرب والركل والمسك عكس المفصل كما أن الصراع يتم على المنطقة العليا من الجسم دون الخنق والمصارعة الحرة للهواة يمسك اللاعب الجزء العلوي بالإضافة إلى استخدام الرجلين دون استخدام المسكات التي تكون عكس المفصل.

الفصل الثاني

محددات انتقاء المصارعين
قبل ممارسة رياضة المصارعة
نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)
أهم العضلات العاملة في رياضة المصارعة
أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين
نماذج لبعض تمرينات الخاصة بكل عنصر

محددات انتقاء المصارعين

إن الانتقاء الجيد يوفر الوقت والجهد والمال كما انه يساعد في المرتبة الأولى على الوصول إلى المستويات القمية في أسرع وقت ممكن وبدون فاقد كبير. كما يشير **يوسف دهب ٢٠٠٠م** إن الانتقاء الجيد يوفر لنا حل المشكلة سرعة التعب ومعرفة كفاءة الجهاز العصبي. وهذا الأمر الهام جعل بعض الباحثين والمؤلفين يحددون بعض الأسس الخاصة بانتقاء المصارعين منها:

مراحل العمر لبداية دروس المصارعة والإعداد الرياضي

يشير **عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م** نقلا عن **خروشيف وكرولي** أن السن المناسب لبداية إعداد المصارعين (روماني - حره) هو من ١٠-١٣ سنة وان التدريب التعليمي يكون من سن ١٢-١٧ سنة أما تحسين التدريب فيكون من ١٦- ١٨ سنة.

الخصائص المورفولوجية والبدنية للمصارعين

يذكر **مسعد على محمود ٢٠٠٢م** إن رياضة المصارعة لعبة تعتمد على وزن المصارع ومن هنا توصل الباحثين أن لكل مجموعة من الأوزان نمط معين، فالنمط العضلي الكثيف هو النمط المميز لمصارعي الأوزان المتوسطة، والنمط العضلي النحيل هو النمط المميز لمصارعي الأوزان الخفيفة، أما النمط العضلي الممتلئ أو السمين هو النمط المميز للأوزان الثقيلة، أما النمط السمين فهو لا يصلح للرياضة بصفة عامة والمصارعة بخاصة. ويتميز مصارعو أوروبا بالرقاب القصيرة،

والأكتاف والصدور العريضة، والأرجل القصيرة. بينما يزيد مصارعو أمريكا قليلاً في دليل الجسم عن معدل الشباب الأمريكي من غير المصارعين.

الخصائص الفسيولوجية للمصارعين

يجب أن يتم اختيار المصارعين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من كفاءة (حجم القلب – معدل النبض وضغط الدم – الجهاز الدوري التنفسي – الجهاز العصبي – كما يجب بمعرفة بعض القياسات الخاصة بمكونات الدم .... الخ

الخصائص النفسية والإرادية للمصارعين

من خلال الخبرات الميدانية والمراجع العلمية المتخصصة وجد انه لا شك في أن العوامل النفسية والإرادية تحتل المرتبة الأولى في مجموع العوامل التي تؤدي إلى تحقيق المستويات القمية في رياضة المصارعة، حيث يذكر **مسعد على محمود ٢٠٠٠م** قصة المصارع الأمريكي البطل " **بروس، بوم جارتنر Bruce, Baumgartner** الفائز بالميدالية الذهبية في وزن ١٣٠ كجم في المصارعة الحرة بدورة لوس انجلوس ١٩٨٤م الذي استطاع بإرادته الفولاذية أن يقهر مرض السرطان ويحقق الفوز بالاولمبياد ويعتلي منصة التدويج.

وعلى ذلك يجب على المدرب عند انتقاء الناشئين مراعاة الآتي:

الاستعدادات (القدرات) الخاصة والرياضي

يقصد "بالاستعداد" الحالة التي تبين قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة، أو اكتساب مهارات خاصة في رياضة معينة إذا أعطى التدريب المناسب. أي أن الاستعداد هو الوصول لدرجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب.

ويحتاج كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية إلى أنواع معينة من القدرات أو الاستعدادات الخاصة التي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن.

ومن أمثلتها ما يلي:

- **القدرات أو الاستعدادات الحركية**: مثل الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة (رد الفعل..الخ).
- **القدرات أو الاستعدادات العقلية**: مثل القدرة على الملاحظة، والقدرة على التركيز، والقدرة على التذكر واستخدام الخبرات السابقة... الخ.

التعلم والنضج

يشير **محمد حسن علاوي ١٩٨٢م** إن التعلم والنضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو السلوك وترقيته، إذ يتفاعلان معاً تفاعلاً يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التعلم وأثر النضج في سلوك الفرد.

والمقصود بالنضج ظهور قدرات معينة لدى الفرد دون أي أثر للتعلم أو للمران أو للتدريب. كذلك الظهور المفاجئ لمظاهر سلوكية جديدة وإضطراد أنماط السلوك وتسلسلها بنظام واحد مع الاستمرار التدريجي في النمو. ويجب علينا أن نميز بين نوعين هامين من النضج هما:

(أ) النضج العضوي

ونقصد به النمو الجسماني لأعضاء الجسم التي ترتبط بنوع الأنشطة الحركية التي يتعلمها الفرد.

(ب) النضج العقلي

ونقصد به درجه نمو الوظائف العقلية المختلفة المرتبطة بما يتعلمه الفرد. ويعرف عادة بالعمر العقلي للفرد. وفي الواقع يصعب علينا- وخاصة في عملية التعلم الحركي- الفصل التام الدقيق بين هذين المظهرين من النضج.

- لا يسهم التعلم الحركي المبكر- قبل اكتمال النضج- إلى زيادة التحسن في الأداء بل على العكس من ذلك قد يؤدى وخاصة في حالات الإرغام والإجبار إلى بعض النتائج الضارة كالصراع والنكوص والشعور بالفشل والإحجام.
- تقل المدة اللازمة للتعلم كلما زاد نضج الفرد. إذ تبين الدراسات المختلفة أن الأطفال الكبار يتعلمون بعض المهارات الحركية المركبة أكثر من الصغار نظراً لنضجهم. غير أن ذلك لا ينطبق على كل المهارات الحركية أو خطط اللعب المختلفة.

الثراء الحركي

ينبغي على المدرب أن يراعى كفاءة الجهاز الحركي للاعب وأسلوب حركته وخصوصاً في المرحلة السنية من ٨ - ١٢ سنة وذلك عن طريق استخدام الصفات البدنية مثل الرشاقة، التوافق، التوازن، المرونة، الدقة في الأداء. فيمكن عن طريق التمرينات البدنية وملاحظة طريقة الأداء يستطيع المدرب ملاحظة المبتدئ، فعندما يكون الثراء الحركي جيد فيكون هذا مؤشراً لنجاحه وبلوغه المستويات القمية إذا مارس أي نوع من الأنشطة الرياضية.

مثال في ذلك رياضة المصارعة فإننا نلاحظ أنها تحتوى على العديد من الحركات سواء من وضعي الصراع العلوي أو السفلي، كما أنها تتميز بتنوع تكنيكي عال إذ أن عدد المسكات يبلغ في كلتا المصارعتين الرومانية والحرة ١٠٠ مسكة على وجه التقريب، إضافة إلى وضعيات وحركات دفاعية وأنواع للقبض وغيرها من العناصر التكنيكية الأخرى كما أن أفضل المصارعين في العالم (حسب نتيجة التحاليل العلمية) يتقنون من ١٠ - ١٢ مسكة إتقانا جيدا وثابتا حيث يستخدمونها بنجاح، ويراوغون بـ ٣ - ٥ مسكات.

وهذا ما يؤيده **رايكوبتروف** في أن المصارع الذي يمتلك العديد من المسكات يفرض على المنافس تأثير نفسي كبير عليه يتعبه ويجعل فكره مشوشاً مما يخلق ظروفاً مناسبة للهجوم.

أما اللاعب الذي لا يتقن إلا حركة أو حركتين فإن فرصة هزيمته تكون محققة، لأن المنافسين يعرفون حركاته ويستطيعون الدفاع عنها مما يؤدى ذلك إلى التأثير السلبي والإحباط وعدم الثقة بالنفس للاعب.

الأنماط النفسية

يجب على المدرب أن يضع بعض العوائق أو الصعوبات وملاحظة سلوك اللاعب تجاه هذه المواقف، فهل سلوكه يعبر عن قوة الإرادة أو التحمل أو المبادأة أو حسن التصرف أم لا. كما يلاحظ أن هذا اللاعب من النمط المستثار أم المتوازن أم المتبلد، فعن طريق اختبارات المواقف والملاحظة يمكننا معرفة نمط اللاعب.

مثال: يعطى اللاعب تمرين زوجي مع زميل له (وقوف مواجه الزميل وجهاً لوجه) محاولة لمس ركبتي الزميل وملاحظة الآتي:
- هل اللاعب من النوع المستثار، أي لا يركز في أداء التمرين بل يقوم بضرب اللاعب في أماكن أخرى، وإذا تفوق زميله عليه يقوم بأداء حركات عشوائية ويتلفظ بألفاظ غير سوية.
- هل اللاعب من النوع المتبلد، وهو الوقوف أثناء التمرين وعدم الرد على هجوم زميله وليس عنده الرغبة في بذل مجهود.
- هل اللاعب من النوع المتوازن، وهو محاورة الزميل ومحاولة الفوز عليه، فإذا هجم عليه المنافس قام بالتركيز ومحاولة الرد عليه بهجوم مضاد للتغلب عليه.

ومن الملاحظ أن أفضل الأنواع هو النمط المتوازن وفرصة وصوله للمستويات القمية عالية.

ملحوظة

يجب على المدرب ملاحظة البيئة عند الاختيار، فاللاعب قد يكون من النمط المستثار أو المتبلد من اثر البيئة التي يعيش فيها (مكان شعبي أو راقي)، وعلى ذلك يجب على المدرب أن يضع هذا اللاعب تحت الاختبار وملاحظة حتى يتأكد أن البيئة هي التي كانت تأثر علية، أما إذا كان هذا النمط سمة عنده فيتم استبعاده فوراً. وتوجه والديه بأن يذهبوا به إلى الطبيب المختص لعلاجه.

مستويات الذكاء والتحصيل الدراسي

ذكاء اللاعب يختلف عن ذكاء التلميذ. والمقصود هنا مستواه في المدرسة، فإذا كان مستوى اللاعب ضعيف في المدرسة فنلاحظ أنه من الصعب عليه أن يوازن بعد ذلك بين المدرسة والتدريب. وعلى ذلك يجب عند اختيار الناشئ أن يكون عنده ذكاء في اللعب ويكون متفوق في دراسته، لأن عدم التوازن بين المدرسة والتدريب يؤدى إلى الصراع النفسي.

ويمكن معرفة مستوى ذكاء اللاعب عندما نعرضه لموقف وملاحظة سلوكه تجاه هذا الموقف، هل يعبر سلوكه عن حسن

التصرف، الابتكار، القدرة على تغيير أو تعديل سلوكه طبقاً لما يتطلبه الموقف.

العوامل البيئية

يجب على المدرب عند اختيار اللاعب أن يراعى البيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للاعب لأن أي خلل في هذه العوامل قد يؤدى إلى احتراق اللاعب (احتراق اللاعب هو انحدار مستواه الرياضي إلى درجة تؤدى إلى انسحابه الكامل وتوقفه عن المشاركة في الممارسة الرياضية) أو هزيمته المستمرة أو الصراع النفسي أو الوقوع في خبرات الفشل.

البيئة الاجتماعية

تؤثر البيئة الاجتماعية في مستوى المصارع، فعندما تكون الأسرة محبة لممارسة الرياضة تقوم بتشجيعه وهذا يساعد على ممارسته لهذه الرياضة والاستمرار فيها ويحدث له الاستقرار النفسي والبعد عن الأنواع المختلفة من الصراع النفسي والذي قد ينجم عن عدم اقتناع الأسرة بهذه الرياضة، وأن بعض الأطفال يكونون أكثر تنافسا للمواقف الرياضية من الآخرين بسهولة لأنهم يكونون معرضين للتركيبات التدعيمية (التشجيع) في عائلاتهم وبيئتهم الاجتماعية التي كانت موجهة نحو وجود المنافسة.

البيئة الاقتصادية

تؤثر البيئة الاقتصادية في مستوى اللاعب، فكل نشاط رياضي غالبا ما يحتاج إلى الأماكن المناسبة لممارسة هذا النشاط، كما يحتاج إلى الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة، والملابس الرياضية الجيدة كالملابس وغيرها.

كما يجب على اللاعب أن يتناول تغذية مناسبة لحاجة جسمه وأن يكون الغذاء كافياً أي مناسباً للجهد البدني المبذول إذ أن عدم مد جسم اللاعب بالطاقة اللازمة للعمل العضلي يؤدى إلى انخفاض الوزن وعدم قدرته على تحمل أعباء التدريب مما قد يؤدى إلى احتراقه.

كذلك يؤثر المستوى الاقتصادي في مستوى اللاعب من حيث النوم وتوفير الأماكن التي يستطيع فيها المذاكرة وأيضاً الاسترخاء.

البيئة الثقافية

تؤثر البيئة الثقافية على مستوى اللاعب، فعندما يكون لدى الأسرة معلومات عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية، كما يكون لديها معلومات عن التربية الصحية من حيث الملبس والمأكل والنوم والعادات الصحية المختلفة، هذا بالتبعية تنتقل إلى اللاعب مما يؤدى إلى مساعدته على إحراز التفوق، كما أن البيئة الثقافية المرتفعة تؤدى إلى تذليل كل العقبات التي قد تواجهه سواء في المنزل أو المدرسة أو النادي.

وفي خلال الثورة المعلوماتية والسباق نحو الأفضل فقد تم التوصل إلى بعض المستحدثات العلمية في عملية الانتقاء:

العوامل الوراثية وتأثيراتها في عملية الانتقاء (الجينات)

يذكر **مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م** انه بالرغم من أن التدريب الرياضي يؤثر في فسيولوجيا الجسم إلا أن عامل الجينات له الدور الأكبر في مستوى اللاعب، وبذلك نجد أن الجينات لها جذور ممتدة في تحديد الموهبة الرياضية ويشير أن أبحاث **هافليثيك Havlice** تؤكد أن المتغيرات الثابتة التي تحدد درجة النجاح مستقبلاً في الرياضة إنما هي متغيرات لها علاقة مباشرة بالجينات، ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفاً.

ويشير **ولفارس Walfarth** ٢٠٠١م أن أعداد كبيرة من الأبحاث قد أيدت دور الجينات في تحديد مستوى الأداء البدني، وان دراسة العائلات أوضحت تحسن الأداء البدني خاصة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بمستوى وراثي يقدر بنحو ٥٠%. (Walfarth :٢٠٧) ويؤكد **هوبكنز** Hopkins ١٩٩٨م أن الوصول إلى قمة الرياضة يحتاج اللاعب للجين المناسب وقد تم اكتشاف احد أهم هذه الجينات ويسمى جين ACE وهو اختصار حمض ديوكس ريبو نيو كليك وهذا الجين يرتبط بأنزيم انجيوتنسين المحول الذي ينشط في الأنسجة العضلية فينظم سريان الدم مما يساعد على الارتفاع بمستوى الأداء البدني.

التنبؤ بكثافة العظام وطولها

كان قديماً يعتقد الأغلبية العظمى من المدربين أن اللاعب القصير هو الأفضل لان مركز ثقله يكون قريباً من الأرض والآن أصبح الاهتمام بانتقاء المصارعين ذو الروافع الطويلة والكثافة العالية والآن بدأ الاهتمام باستخدام الاشعة X لتحديد مراكز التمعظم سواء الجنين في بطن ألام (التمعظم الابتدائي) Primary centres أو مراكز التمعظم الثانوية Secondary centres وهي خاصة بأطراف ونتوات العظام، ويوجد في العظمة مراكز تمعظم ثانوية متعددة، ويلاحظ أن لكل طرف ونتوء مركز تمعظم ثانوي يظهر في مكان معين في العظمة أو الكردوس وفي زمن خاص به، وبذلك يمكن تحديد عمر الطفل بواسطة هذه المراكز الثانوية. كما يمكن التنبؤ بطول العظام في مراحل السن المختلفة حتى يصل العمر إلى عشرين سنة تقريباً.

كما يشير **سيد عبد المقصود ١٩٩٤م** نقلاً عن **هافليسك** Havlicek أن النواحي الوراثية لها أهمية كبيرة في مجال النشاط الحركي وانه قد توصل إلى معادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ بطول الطفل في المستقبل، في ضوء طوله الحالي وطول الوالدين.

$$\text{طول الولد} = \frac{\{(\text{طول الوالد} + \text{طول الوالدة}) \times 1.08\}}{2}$$

الرسم الكهربي للإيقاع البيولوجي للقشرة المخية

يشير **يوسف دهب على ٢٠٠٠م** انه من الأمور الهامة حديثاً في عملية الانتقاء هو تسجيل التيارات البيولوجية للقشرة السنجابية لنصفي القشرة المخية. لأنها هي المهيمنة بالمقام الأول على الأجهزة المؤثرة في النشاط الحركي. ودراسة ومعرفة خصائص قشرة المخ أثناء العمل العضلي لا يعطينا فقط الدراسة الموضوعية لمشكلة تعبئة الاحتياطي الوظيفي لعمل خلايا قشرة أو لحاء المخ فقط، ولكن أيضا يساعد على تقييم وتقدير الكفاءة البدنية للكائن البشري.

كفاءة الجهاز المناعي

تؤدى زيادة حمل التدريب البدنى وكذلك النفسي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم، ولاشك أن الدور الذي يقوم به جهاز المناعة في حماية الجسم من مختلف الأمراض أصبح معروفا، ولا يؤدى تخطيط التدريب السيئ وحده إلى ضعف جهاز المناعة ولكن أيضا العلاج الخاطئة باستخدام الهرمونات (الكورتيزون - هايدروكورتيزون - وبيردنيزلون)، وكثيرا ما يستخدم في المجال الرياضي في حاله الإصابات الرياضية، وقد أصبح معروفا الآن أن فترات الفورمة الرياضية حينما يكون الرياضي في أفضل حاله تدريبيه له يكون جهاز المناعة في اضعف حاله له، وكثيرا ما يصاب الرياضي بسرعة بأمراض البرد والزكام والأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي وخاصة في فترة المنافسة، وهذا يرجع إلى انخفاض نشاط كرات الدم البيضاء وبروتينات المناعة نتيجة زيادة الحمل البدنى والنفسي المصاحب

للمنافسة، ولذلك يجب على المدربين ملاحظه وقاية الرياضيين خلال فترات زيادة حمل التدريب أو فترات المنافسة.

يذكر كل من **عبد الهادي مصباح ١٩٩٨م. فرحة الشناوي، مدحت قاسم ٢٠٠٢م** انه لابد من اختيار اللاعبين ذوي الجهاز المناعي السليم لان الدراسات أثبتت انه أثناء الارتفاع بالأحمال التدريبية والوصول إلى القمة الرياضية فانه يحدث ضعف في مستوى الجهاز المناعي. ولذلك فانه يجب عند اختيار اللاعب أن يكون متمتع بجهاز مناعي يتمتع بالكفاءة والقدرة على الأداء للوظائف الدفاعية للجسم.

مدارس المصارعة

نظراً لأهمية المصارعة في حصد العديد من الميداليات ١٤ ميداليات (٧ للحرة - ٧ للروماني) وإدراكا للهدف الصحي والتربوي والتعليمي الذي يمكن الحصول عليه من ممارستها فقد عمدت دول كثيرة على إدخالها ضمن المنهج التعليمي في المدارس الابتدائية والثانوية. نذكر على المثال منها جمهورية ألمانيا الديمقراطية وجمهورية كوريا الديموقراطية الشعبية والمكسيك وجمهورية منغوليا الشعبية وبلغاريا ورومانيا والاتحاد الروسي السابق والولايات المتحدة الأمريكية وتركيا وفرنسا وفنلندا والسويد واليابان، حيث يتجلى لنا أن الرغبة في ممارسة المصارعة والاهتمام بها إلى هذه الدرجة لم يكن عفويا.

ومن هذا المنطلق فقد عمدت دول كثيرة على إدخالها ضمن المنهج التعليمي في المدارس الابتدائية والثانوية. مثال في روسيا سابقاً يتم الانتقاء بعض الكشف الطبي وذلك بإجراء ثلاث تصنيفات. التصنيف البسيط وهو الكشف عن الاستعداد العام لممارسة النشاط الرياضي والتصنيف النصفي وهو الكشف عن الاستعداد لممارسة رياضة المصارعة والتصنيف النهائي، وهو الكشف عن الفريق الذي سيستمر في ممارسة المصارعة.

قبل ممارسة رياضة المصارعة

نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)
أهم العضلات العاملة في رياضة المصارعة
أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين
نماذج لبعض تمرينات الخاصة بكل عنصر

قبل ممارسة رياضة المصارعة

يجب عليك أن تعرف ما يحيط بك في المجتمع الذي تعيش فيه، وعلى ذلك يجب أن تعرف كيف تحافظ على لياقتك البدنية والعقلية الخاصة بك، فطبيعة الحياة الحديثة المتكلفة وتسارع الأمور فيها خاصا في المدن تتزايد بشكل فظيع، وقد ساعدت التكنولوجيا أو التقنية الحديثة في تغيير نمط الحياة نحو شيء لم تألفه أجسادنا من قبل.

ولهذا يعيش الكثيرون منا في رسالة توتر وانزعاج دائمين، وهذا ما يزيد من الحاجة أو اللجوء إلى أطباء النفس والأعصاب.

كما أن هناك جوانب كثيرة من الحياة الحديثة حقا تساعد في تدمير الإنسان رغم أنها توفر لنا ما نتصور أنه يسهل حياتنا ويؤدى إلى حياة مريحة.

وليس سرا ألان إن كثير من الشباب يفضلون وسائل المواصلات، من هذا قد يكون المراد الوصول إليه ليس بعيدا، ولكن غالبية الشباب يفضلون انتصار وسيلة المواصلات العامة لانتقال لهذا المكان.

ومن هذا المنطلق، فإننا ننبه إلى نقطة هامة وهي أن الشباب في مرحلة التكوين الجسمي يحتاجون إلى رياضة المشي اليومية ، ولو تحقق ذلك لأصبح النمو الجسمي طبيعي، إذا أضفنا إلى ذلك أن الحركة

اليومية تساعد على تنشيط الدورة الدموية مع دفع الدم إلى المخ مما يؤدى إلى كفاءة أفضل .

لقد أثبت كثير من المهتمين بالطب الرياضي أن الفتى في عمر ١١: ١٤ سنة في احتياج إلى ما يقرب من ١٠: ٢٥ ألف خطوة يوميا من أجل النمو الطبيعي للجسم. وهناك كثيرا من الفتيان في طور النمو يفضلون الجلوس ولمدة طويلة أمام شاشات الإذاعة المرئية عن عمل بعض التمارين الرياضية، متناسين أن هذه التمرينات تؤدى إلى تنشيط الأجهزة المختلفة للجسم للأداء الأفضل لوظائفها الحيوية.

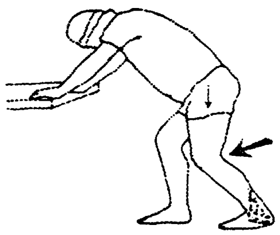
كما أنه يجب عليك قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة أو اللعبة التي أحببتها أن تكون صريحا مع نفسك وأن نسأل نفسك عدة أسئلة منها:"هل أنا مستعد لذلك "؟ هل أعددت جسمي لذلك ؟ هل عندي معرفة كاملة باستخدام الأثقال ؟ هل عندي معرفة بالعادات الصحية والغذائية؟ هل عندي معرفة بالمهارات التي أمارسها؟ هل عندي معرفة بالعضلات العاملة وكذلك بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبتي؟ هل عندي معرفة بكيفية تنمية هذه العناصر البدنية؟ . . . الخ .

من أجل هذا أحب أن أضع بين يديك مجموعة من التمرينات يمكن أن تستخدمها في الصباح، كما يمكنك استخدامها بعد أداء العمل مباشرة أو في بداية الوحدة التدريبية (في جزء الإحماء)، كما يمكنك استخدامها في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية (تمرينات للاسترخاء العضلي).

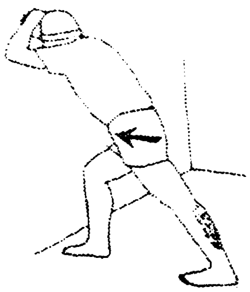
كما أن هذه التمرينات تساعد على توظيف وعمل كل أو معظم عضلات الجسم كمجموعة متكاملة، ولو انتظمت في أداء هذه التمرينات اليومية فإنك - بلا شك - ستحصل على جسم متناسق قوى، ونذكر دائما أن القوة العضلية لا تولد، ولكنها تتكون.

نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)

هذه التمرينات يمكن أدائها من الثبات و الحركة فمن الثبات تكون المدة من ٢٠ – ٤٥ ث ومن الحركة يكرر الأداء لكل تمرين من التمارين من ١٠ – ٢٠ مرة وتكون المجموعات لكل تمرين من ٢ – ٤ مجموعة. مع ملاحظة أن التمرين يؤدى على الجانب الأيمن ثم الأيسر أو العكس. وفي الأشكال يوضح السهم اتجاه الأداء، والنقاط العضلات التي تعمل أثناء التمرين.

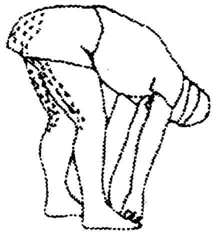


شكل ٦

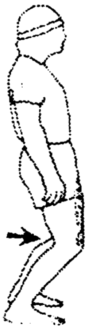


شكل ٧

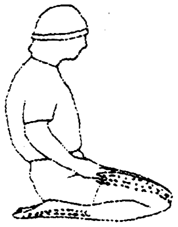
تابع نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)



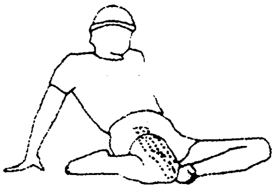
شكل ٨



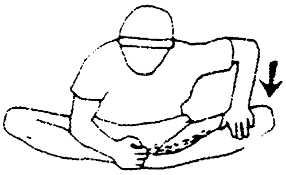
شكل ٩



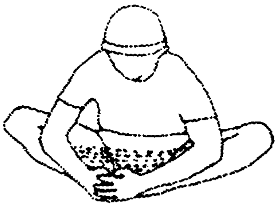
شكل ١٠



شكل ١١

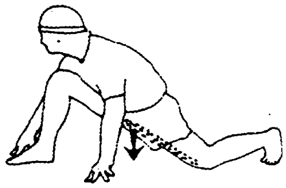


شكل ١٢

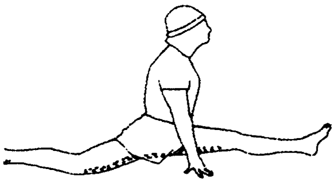


شكل ١٣

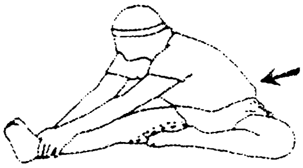
تابع نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)



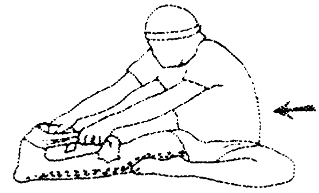
شكل ١٤



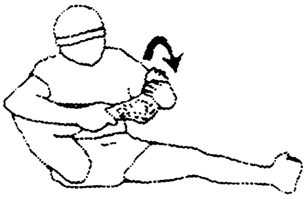
شكل ١٥



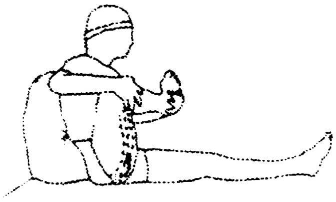
شكل ١٦



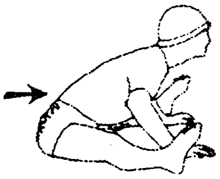
شكل ١٧



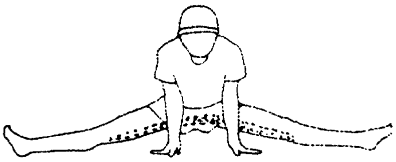
شكل ١٨



شكل ١٩

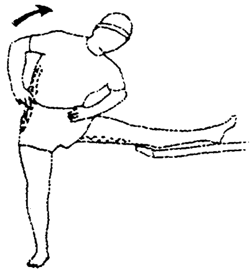


شكل ٢٠

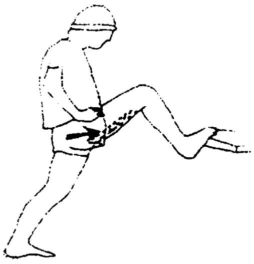


شكل ٢١

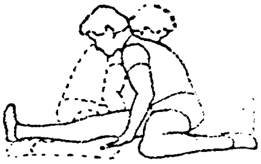
تابع نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)



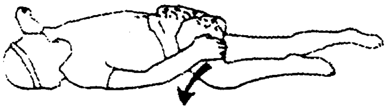
شكل ٢٢



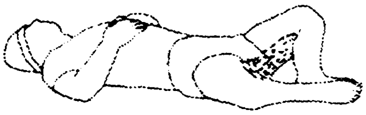
شكل ٢٣



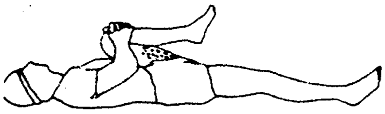
شكل ٢٤



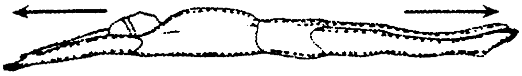
شكل ٢٥



شكل ٢٦

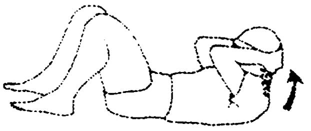


شكل ٢٧

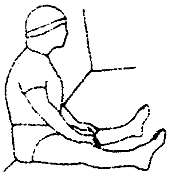


شكل ٢٨

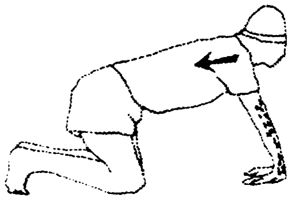
تابع نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)



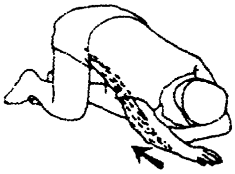
شكل ٢٩



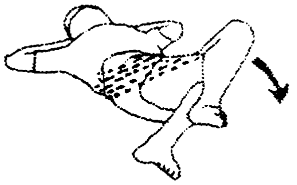
شكل ٣٠



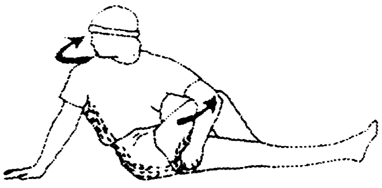
شكل ٣١



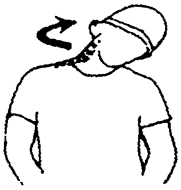
شكل ٣٢



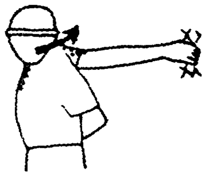
شكل ٣٣



شكل ٣٤

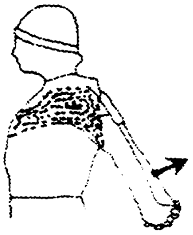


شكل ٣٥

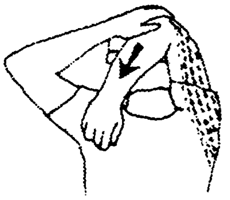


شكل ٣٦

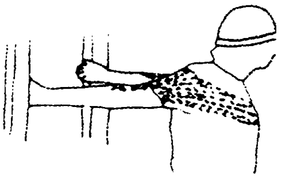
تابع نماذج لبعض تمرينات (الصباح – الإحماء- الاسترخاء)



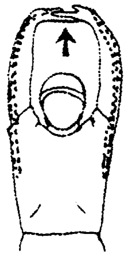
شكل٣٧



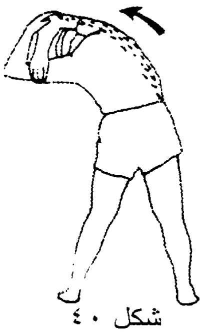
شكل ٣٨



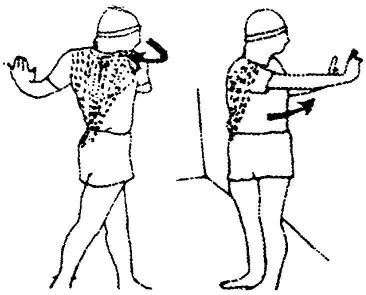
شكل ٣٩



شكل ٤٠



شكل ٤٠



شكل ٤٢

أهم العضلات العاملة في رياضة المصارعة

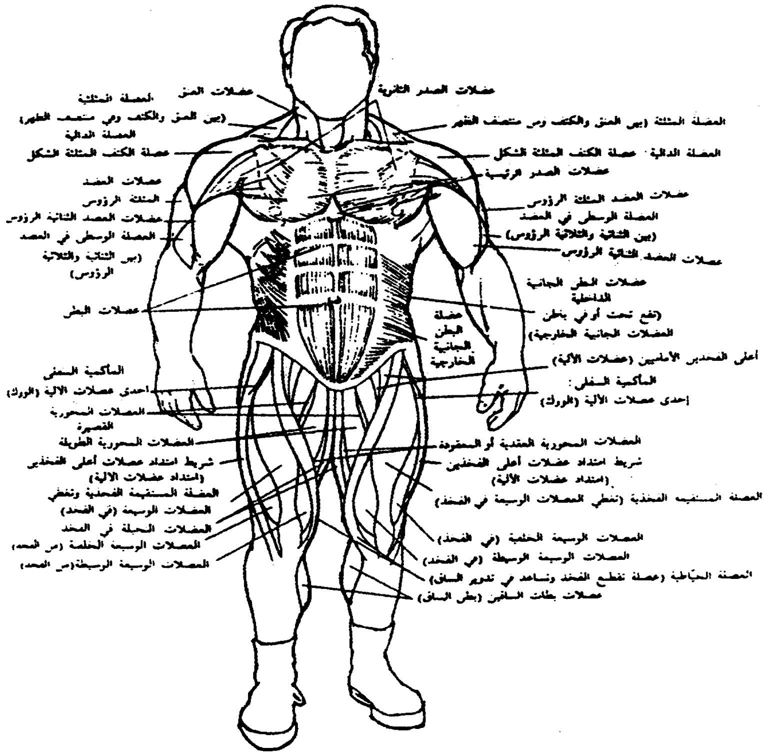
يجب عليك أن تعرف ما هي العضلات الخاصة بنشاطك الرياضي الذي ستمارسه فلاعب ألعاب القوى يختلف العضلات العاملة في كل مسابقة عن الأخرى، فلاعب الرمي يحتاج إلى قوة عضلات الذراعين أكثر مما يحتاج لاعب الجري.

كما يمكنك ملاحظة أن اللاعب في ألعاب القوى تختلف عضلاته العاملة عن لاعب كرة القدم أو لاعب السلاح أو المصارعة ... الخ.

على ذلك أحببت أن أوضح بالرسم أهم العضلات العاملة في جسم الرياضي ففي شكل رقم ١ يوضح أجزاء الجسم وعضلاته من الأمام، والشكل رقم ٢ يوضح أجزاء الجسم وعضلاته من الخلف. كما يوضح شكل رقم ٣ أهم العضلات العاملة في المصارعة.

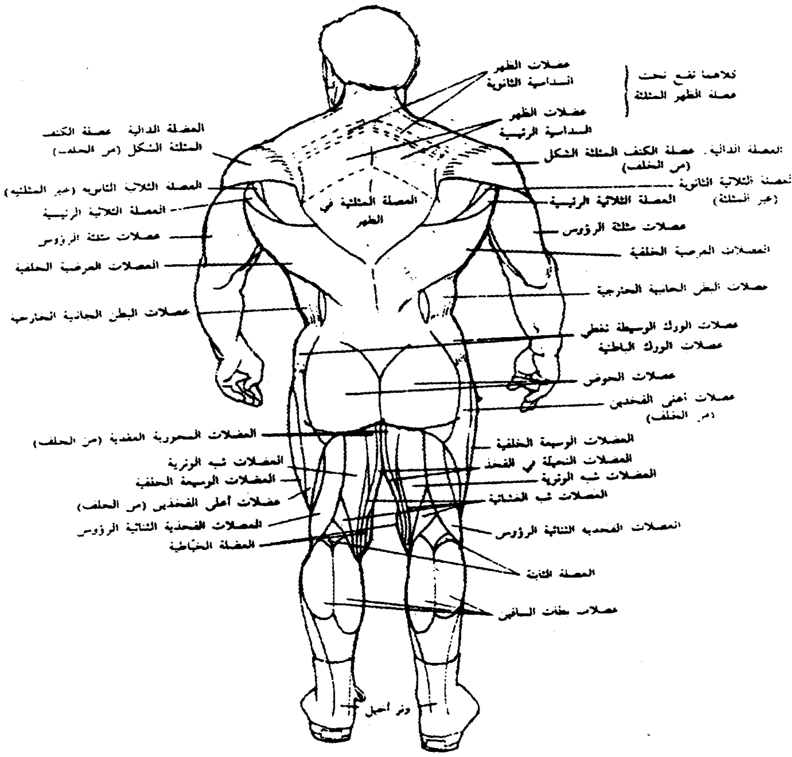
أجزاء الجسم وعضلاته

الجهة الأمامية


عضلات العنق
العضلة المثلثية
(بين العنق والكتف وفي منتصف الظهر)
العضلة الدالية
عضلة الكتف المثلثة الشكل
عضلات العضد
المثلثة الرؤوس
عضلات العضد الثنائية الرؤوس
العضلة الوسطى في العضد
(بين الثنائية والثلاثية
الرؤوس)
عضلات البطن
المأكمية السفلى
احدى عضلات الالية (الورك)
العضلات المحورية
القصيرة
العضلات المحورية الطويلة
شريط امتداد عضلات أعلى الفخذين
(امتداد عضلات الالية)
العضلة المستقيمة الفخذية وتغطي
العضلات الوسيعة (في الفخذ)
العضلات النحيلة في الفخذ
العضلات الوسيعة الخلفية (في الفخذ)
العضلات الوسيعة الوسيطة (في الفخذ)
عضلات الصدر الثانوية
العضلة المثلثة (بين العنق والكتف وفي منتصف الظهر
العضلة الدالية: عضلة الكتف المثلثة الشكل
عضلات الصدر الرئيسية
عضلات العضد المثلثة الرؤوس
العضلة الوسطى في العضد
(بين الثنائية والثلاثية الرؤوس)
عضلات العضد الثنائية الرؤوس
عضلات البطن الجانبية
الداخلية
(تقع تحت أو في بطن
العضلات الجانبية الخارجية)
عضلة
البطن
الجانبية
الخارجية
أعلى الفخذين الأماميين (عضلات الألية)
المأكمية السفلى:
إحدى عضلات الألية (الورك)
العضلات المحورية العقدية أو المعقودة
شريط امتداد عضلات أعلى الفخذين
(امتداد عضلات الألية)
العضلة المستقيمة الفخذية (تغطي العضلات الوسيعة في الفخذ)
العضلات الوسيعة الخلفية (في الفخذ)
العضلات الوسيعة الوسيطة (في الفخذ)
العضلة الخيّاطية (عضلة تقطع الفخذ وتساعد في تدوير الساق)
عضلات بطات الساقين (بطن الساق)

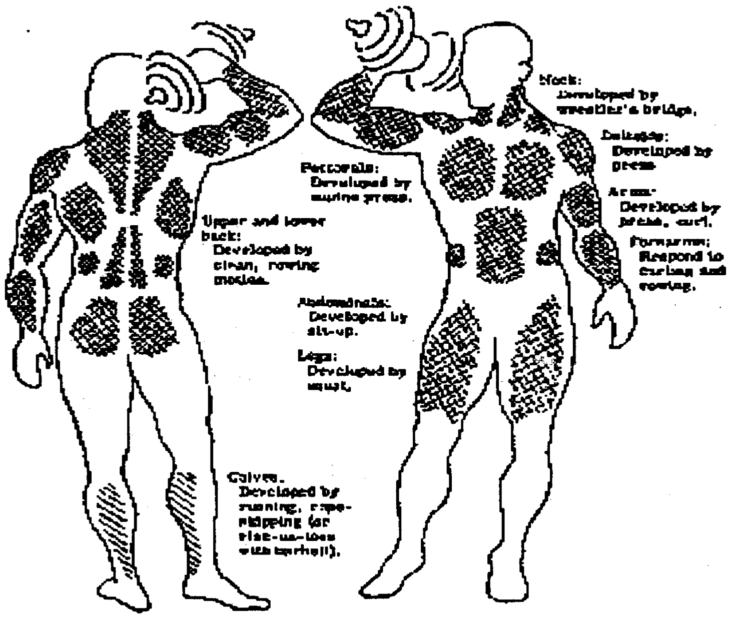
شكل ٤٣

الجهة الخلفية


عضلات الظهر السداسية الثانوية
كلاهما تقع تحت عضلة الظهر المثلثة
عضلات الظهر السداسية الرئيسية
العضلة الدالية. عضلة الكتف المثلثة الشكل (من الخلف)
العضلة الثلاثية الثانوية (عبر المثلثة)
العضلة الثلاثية الرئيسية
عضلات مثلثة الرؤوس
العضلات العرضية الخلفية
عضلات البطن الجانبية الخارجية
عضلات الورك الوسيطة تغطي عضلات الورك الباطنية
عضلات الحوض
عضلات أعلى الفخذين (من الخلف)
العضلات الوسيمة الخلفية
العضلات النحيلة في الفخذ
العضلات شبه الوترية
العضلات شبه الغشائية
العضلات الفخذية الثنائية الرؤوس
العضلة الثابة
عضلات خلف الساقين
العضلة الدالية عضلة الكتف المثلثة الشكل (من الخلف)
العضلة الثلاثية الثانوية (عبر المثلثية)
العضلة الثلاثية الرئيسية
عضلات مثلثة الرؤوس
العضلات العرضية الخلفية
عضلات البطن الجانبية الخارجية
العضلة المثلثة في الظهر
العضلات المحورية المقربة (من الخلف)
العضلات شبه الوترية
العضلات الوسيمة الخلفية
عضلات أعلى الفخذين (من الخلف)
العضلات الفخذية الثنائية الرؤوس
العضلة الخياطية
وتر أخيل

شكل ٤٤

أهم العضلات العاملة في المصارعة


Neck:
Developed by wrestler's bridge.
Deltoids:
Developed by press
Arms:
Developed by press, curl.
Forearms:
Respond to curling and rowing.
Pectorals:
Developed by supine press.
Upper and lower back:
Developed by clean, rowing motion.
Abdominals:
Developed by sit-up.
Legs:
Developed by squat.
Calves.
Developed by running, rope-skipping (or rise-on-toes with barbell).

شكل ٤٥

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين

إن عناصر اللياقة البدنية تختلف من نشاط بدني لآخر، بل قد تختلف في النشاط الرياضي نفسه. فنلاحظ أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة القدم تختلف عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب السلاح، كما أنه في بعض المنافسات الرياضية والتي يوجد فيها موازين مثل (المصارعة ، الملاكمة ، الجودو ، رفع الأثقال : الخ) أن الأوزان الخفيفة والمتوسطة والثقيلة تحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف من مجموعة لأخرى.

تنمية عناصر اللياقة البدنية

١- القوة العضلية

وهذا العنصر البدنى ينقسم إلى:

أ – القوة العظمي أو القوة القصوى

ب- القوة المميزة بالسرعة (القدر)

ج- تحمل القوة

- تنمية القوة العظمى أو القوة القصوى

الشدة : من ٨٠ – ١٠٠ % م، أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الحجم : من ١- ١٠ مرات وتكرار المجموعات من ٢- ٤ مجموعات.

فترة الراحة حتى استعادة الشفاء : من ٢ : ٤ دقائق.

ب- القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

هي قدرة الجهاز (العصبي العضلي) في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في رياضة المصارعة، وتظهر أهميتها عند أداء الخطف أو الدفاع عنها.

- تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة)

الشدة : من ٤٠ – ٦٠ % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله
الحجم : من ١- ٢٠ مرة وتكرار المجموعات ٤- ٦ مجموعات
فترة الراحة : حتى استعادة الشفاء الكامل من (٣ - ٤ دقائق)

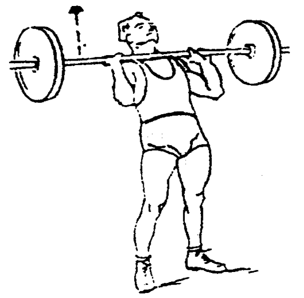
جـ – تحمل القوة:

هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية كما هو الحال في حالة التعادل في الجولتين واللعب في الجولة الثالثة.

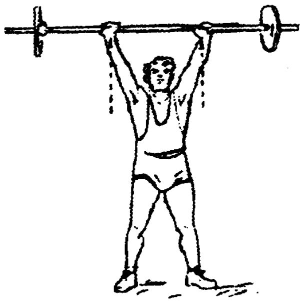
- تنمية تحمل القوة

الشدة : من ٥٠ – ٧٠ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
الحجم : من٢٠- ٣٠ مرة (وأحيانا أكثر من ذلك) تكرار من ٤-٦ مجموعات.
فترات الراحة : تكون غير كاملة من ١ – ٢ دقيقة

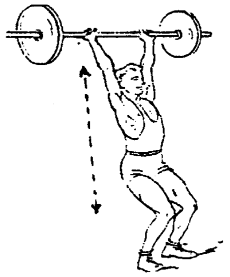
نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



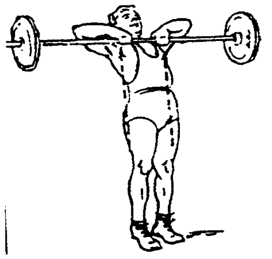
شكل٤٦



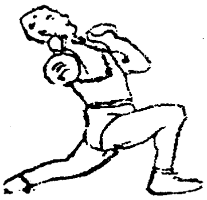
شكل ٤٧



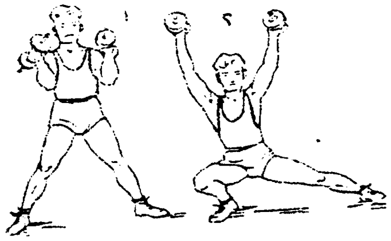
شكل ٤٨



شكل ٤٩

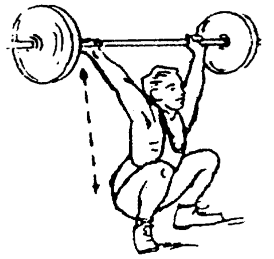


شكل ٥٠

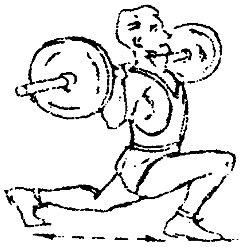


شكل ٥١

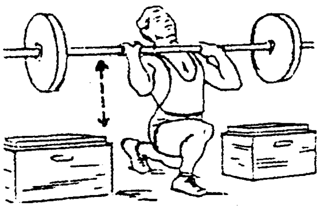
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



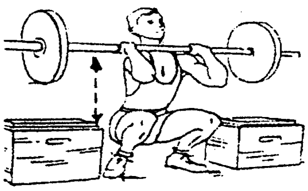
شكل ٥٢



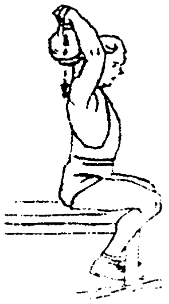
شكل ٥٣



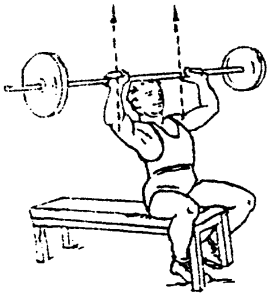
شكل٥٤



شكل ٥٥

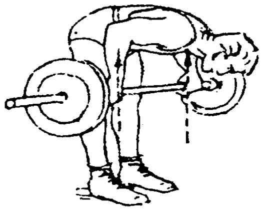


شكل ٥٦

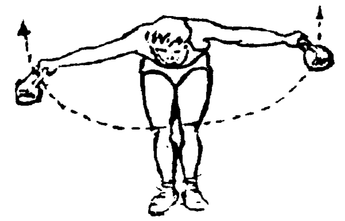


شكل ٥٧

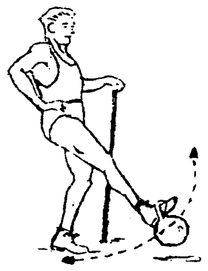
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



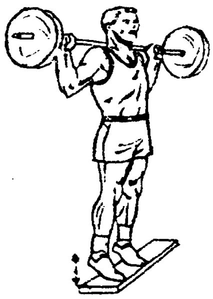
شكل ٥٨



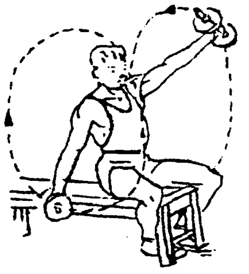
شكل ٥٩



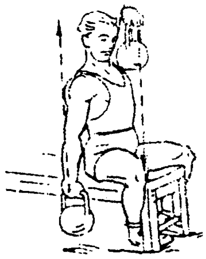
شكل ٦٠



شكل ٦١

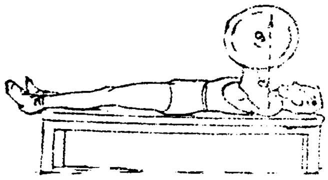


شكل ٦٢

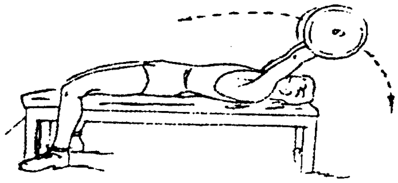


شكل ٦٣

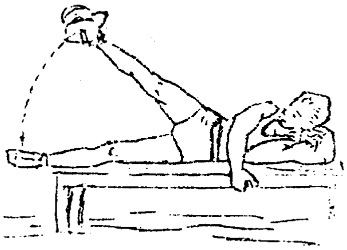
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



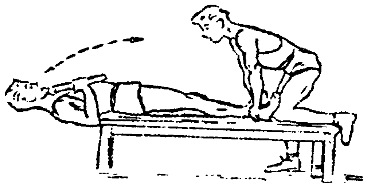
شكل ٦٤



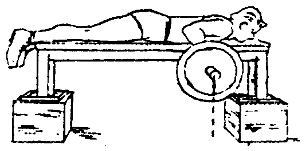
شكل ٦٥



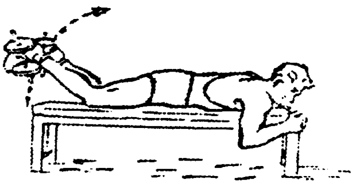
شكل ٦٦



شكل ٦٧

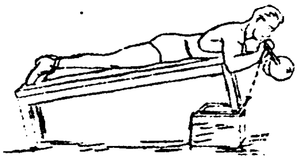


شكل ٦٨

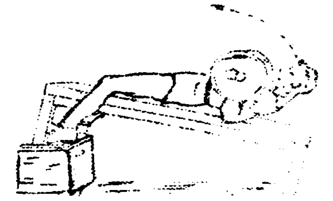


شكل ٦٩

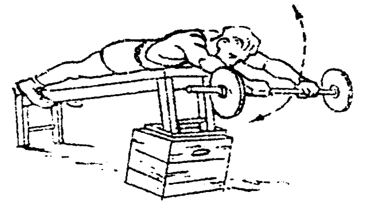
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



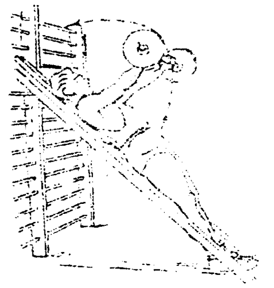
شكل ٧٠



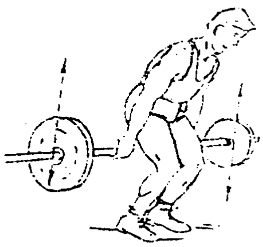
شكل ٧١



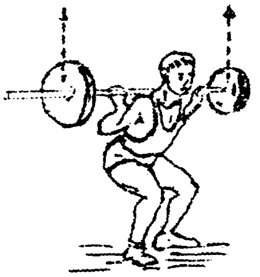
شكل ٧٢



شكل ٧٣

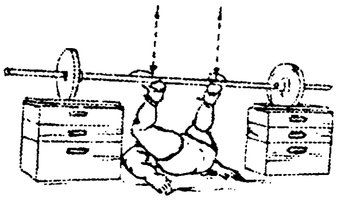


شكل ٧٤

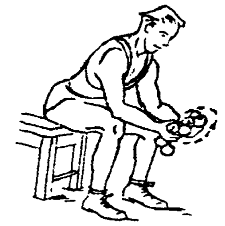


شكل ٧٥

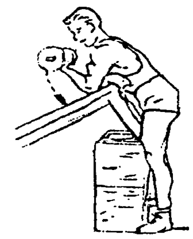
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



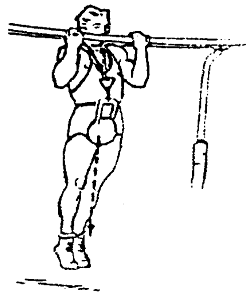
شكل ٧٦



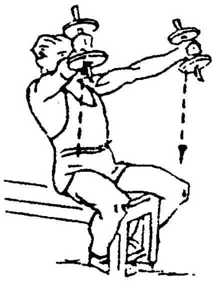
شكل ٧٧



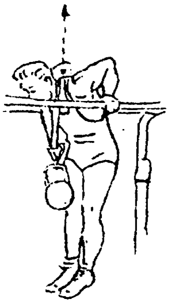
شكل ٧٨



شكل ٧٩

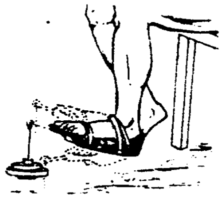


شكل ٨٠

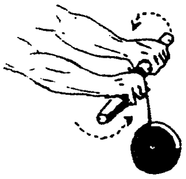


شكل ٨١

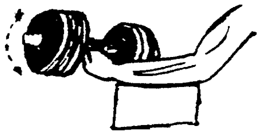
تابع نماذج من تمرينات القوة العضلية (أنواعها الثلاثة)



شكل ٨٢



شكل ٨٣



شكل ٨٤

٢- السرعة

وهذا العنصر البدنى ينقسم إلى:

أ - سرعة الانتقال
ب - السرعة الحركية (سرعة الأداء)
ج - سرعة الاستجابة

أ - سرعة الانتقال

هو محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعنى محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن.

وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة، كالمشي، والجري، والسباحة، والتجديف.. الخ. وفي رياضة المصارعة تستخدم عند التحرك على البساط حتى لا يخرج اللاعب من المنطقة الواقية أو عند التحرك لخطف حركة.

تنمية سرعة الانتقال

شدة الحمل: السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى.

حجم الحمل: ٣٠ – ٨٠ للعدائين ، ٢٥م للسباحين، ١٠٠م – ٣٠٠م للتجديف، كرة اليد من ١٠ – ٢٠م، كرة القدم والهوكي ١٠ – ٣٠م ويكرر من ٥ – ١٠ مرات.

فترة الراحة : من ٢ – ٥ دقائق (حسب رجوع النبض إلى المستوى المطلوب)

ب .. السرعة الحركية (سرعة الأداء)

يقصد بسرعة الحركة (سرعة الأداء) سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة، كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام و التمرير أو سرعة الاقتراب والوثب .. الخ.

تنمية السرعة الحركية (سرعة الأداء)

تتأسس تنمية السرعة الحركية (سرعة الأداء) على تنمية القوة العضلية فلاعب السلاح يحتج إلى قوة في عضلات الذراعين تختلف عن لاعب رمى الجلة، وكذلك تنمية السرعة الحركية(سرعة الأداء) ترتبط بتنمية عنصر التحمل، كما هو الحال في الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة في غضون المنافسة الرياضية.

وعلى ذلك يمكن تنمية السرعة الحركية (سرعة الأداء) عن طريق العمل في ظروف سهلة مثال، زميل يقوم بنصف مقاومة، أو أداء الحركة بسرعة مع زميل اقل وزنا، أو العمل في ظروف أكثر صعوبة. مثال زميل يقاوم بأقصى مقاومة أو أداء الحركة مع زميل أكثر وزنا.

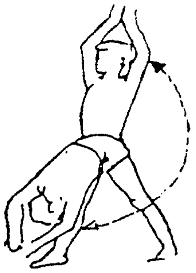
جـ - سرعة الاستجابة

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن، وهي إما أن تكون سرعة استجابة بسيطة مثل البدء في مسابقات الجري أو السباحة، إما سرعة الاستجابة الحركية مثل لاعبي المصارعة والملاكمة في طرق الهجوم والدفاع.

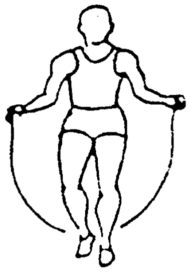
تنمية سرعة الاستجابة

وذلك عن طريق العمل في ظروف غير متوقعة ، فعندما يقوم المدرب الرياضي بأمر اللاعب برفع الذراعان عاليا أو التنبية علية عند سماع الصفارة يقوم اللاعب بخفض الذراعين وأداء حركة يحددها المدرب مع ملاحظة لا يرى اللاعب المدرب وهو يقوم بالإشارة، كما يمكن أداء ذلك في الظروف الطبيعية (مباراة حية)

نماذج من تمرينات السرعة بأنواعها

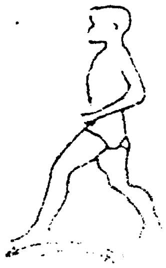


شكل ٨٥

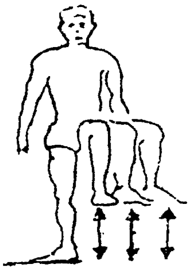


شكل ٨٦

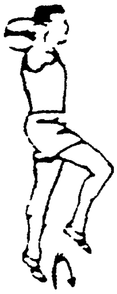
تابع نماذج من تمرينات السرعة بأنواعها



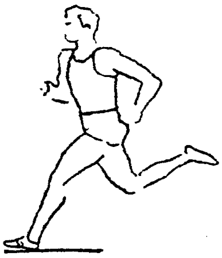
شكل ٨٧



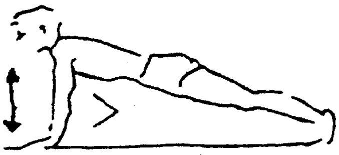
شكل ٨٨



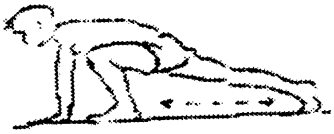
شكل ٨٩



شكل ٩٠

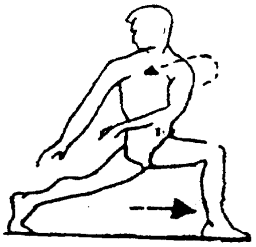


شكل ٩١

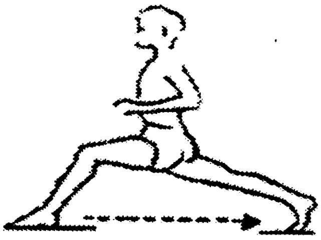


شكل ٩٢

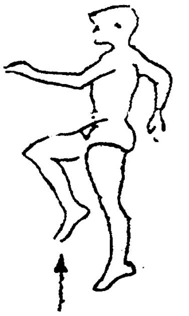
تابع نماذج من تمرينات السرعة بأنواعها



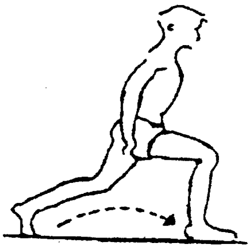
شكل ٩٣



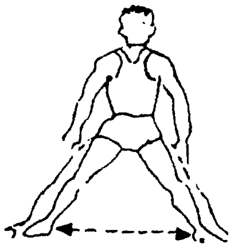
شكل ٩٤



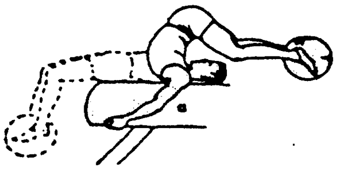
شكل ٩٥



شكل ٩٦

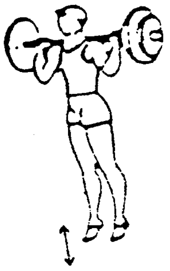


شكل ٩٧

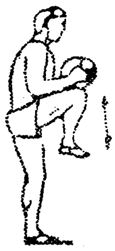


شكل ٩٨

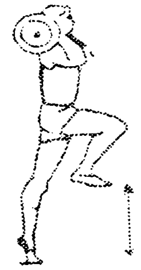
تابع نماذج من تمرينات السرعة بأنواعها



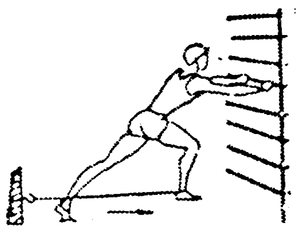
شكل ٩٩



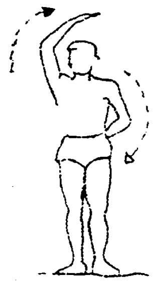
شكل ١٠٠



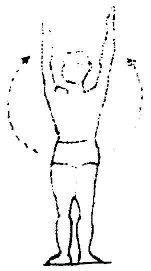
شكل ١٠١



شكل ١٠٢



شكل ١٠٣



شكل ١٠٤

٣- المرونة

يقصد بالمرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع كما يرى البعض أنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

فالكثير من مفاصل الجسم يسمح للفرد بقدر معين من المرونة – بما يتناسب مع تكوينها التشريحي، ذلك عن طريق الأربطة التي تصل ما بين هذه المفاصل، وقد أثبتت البحوث المختلفة أن التدريب الصحيح المنظم يسهم بقدر كبير في زيادة درجة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم وبالتالي تنمية عنصر المرونة.

تنمية المرونة

تعتبر تمرينات الإطالة، التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار، زيادة مدى الحركة في المفاصل، من أهم الوسائل لتنمية المرونة، كما يمكنك تنمية هذا العنصر باستخدام بعض الأدوات كالمقابض الحديدية أو " الساندو" مثلا أو بأداء التمرينات على بعض الأدوات كعقل الحائط ، أو بمساعدة الزميل (تمرينات الإطالة السلبية) كما يمكن أداء تمرينات الإطالة باستخدام التمرينات الفردية الحرة بدون مساعدة وبدون أدوات.

الشدة: من ٣٥ : ٥٠ % .

الحجم: عدد مرات التكرار يعتمد على شكل المفصل وحجم العضلات العاملة علية مثل العمود الفقري يمكن أن يكرر التمرين من ٥٠ : ٦٠

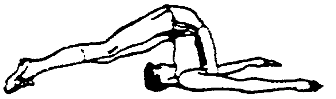
مرة والمفاصل الأخرى من ٢٠ – ٣٠ مرة، ويمكنك تكرار التمرينات من الثبات في الوضع لمدة ٦ – ١٠ ثواني.

عدد المجموعات : من ٣ – ٦ مجموعات حسب المفصل

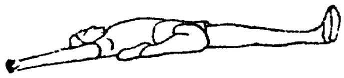
فترات الراحة البدنية : من ١٥ : ٤٥ ث حسب الشدة و الحجم.

عدد مرات التدريب : كل يوم.

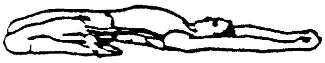
نماذج من تمرينات المرونة



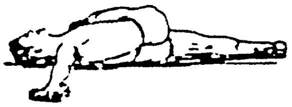
شكل ١٠٥



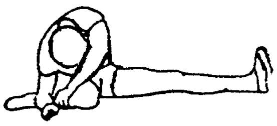
شكل ١٠٦



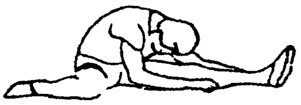
شكل ١٠٧



شكل ١٠٨

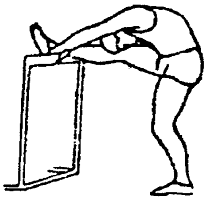


شكل ١٠٩

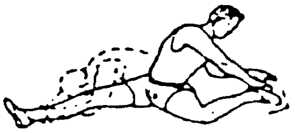


شكل ١١٠

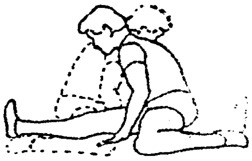
تابع نماذج من تمرينات المرونة



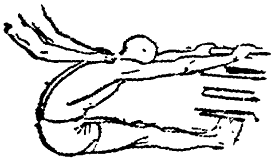
شكل ١١٢



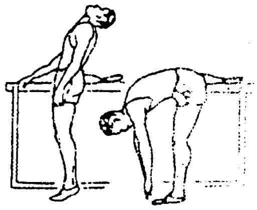
شكل ١١١



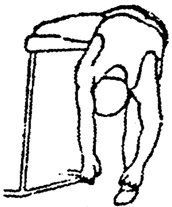
شكل ١١٤



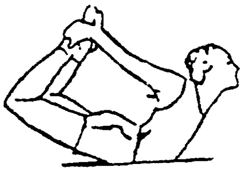
شكل ١١٣



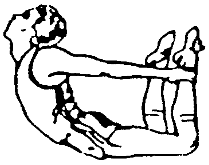
شكل ١١٦



شكل ١١٥

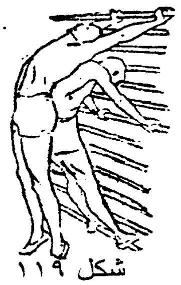


شكل ١١٨

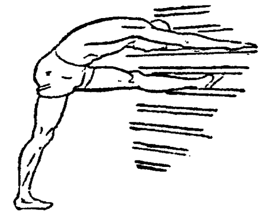


شكل ١١٧

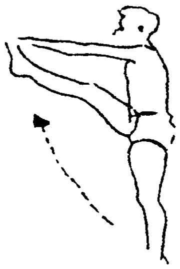
تابع نماذج من تمرينات المرونة



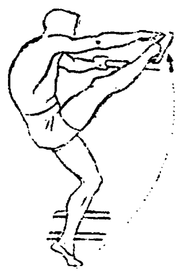
شكل ١١٩



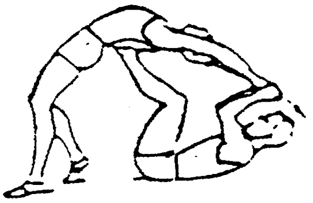
شكل ١٢٠



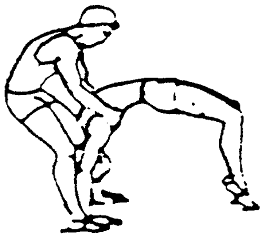
شكل ١٢١



شكل ١٢٢

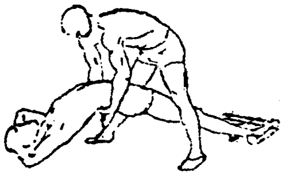


شكل ١٢٣

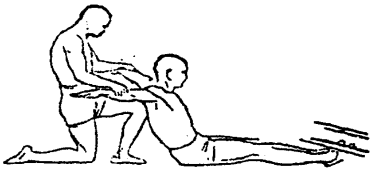


شكل ١٢٤

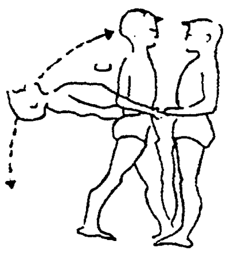
تابع نماذج من تمرينات المرونة



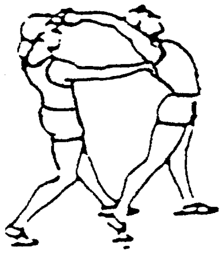
شكل ١٢٥



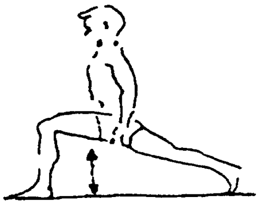
شكل ١٢٦



شكل ١٢٧



شكل ١٢٨



شكل ١٢٩

٤- الرشاقة

وتعنى قدرة الفرد على تغير أوضاعة في الهواء و من أمثلة ذلك جري الحواجز العالية والمنخفضة، المراوغة بالكرة، وتتضمن الرشاقة أيضا عناصر " تغير الاتجاه " وهي عنصر هام في معظم الرياضيات مثل كرة السلة ،الهوكي، كرة القدم، والسرعة والقوة والتحمل عناصر ضرورية لإظهار عنصر الرشاقة ومن هذا يمكننا أن نقول أن الرشاقة هي قابلية الفرد على تغير اتجاهه على الأرض أو في الهواء بسرعة وتوقيت سليم.

تنمية الرشاقة

يمكن تنمية الرشاقة عن طريق:

١- الأداء العكسي للتمرين

مثل رمى القرص باليد الأخرى، أو الملاكمة بعكس وقفة الاستعداد أو خطف المنافس في الاتجاه العكسي.

٢- التغيير في سرعة توقيت الحركات

مثل الارتفاع بسرعة الاقتراب في الوثب الطويل، أو أداء حركات الرمي كما في رياضة المصارعة والجودو .. الخ، والتدرج في زيادة سرعة التوقيت.

٣- تغيرا لحدود المكانية لإجراء التمرين

مثل تقصير مساحة اللعب في كرة القدم أو كرة اليد أو الكرة الطائرة أو تحديد مساحة أكبر أو أصغر في مسافة النزال كما هو في رياضات الملاكمة والمصارع والجودو .. الخ.

٤- التغيير في أسلوب أداء التمرين

مثل الوثب الطويل إماما وخلفا وجانبا وبالقدمين وبقدم واحة أو من الاقتراب بالحجل مثلا .

٥- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية

مثل رمى القرص أو المطرقة بإضافة بعض الدورانات ، أو القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط .

٦- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق

مثل أداء حرة جديد بارتباطها بحركة سبق تعليمها أو أداء حركة مركبة في الجمباز دون إعداد سابق .

٧- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية

مثل الملاكمة أو المصارعة أو المنازلة في رياضة السلاح مع أفراد مختلفين.

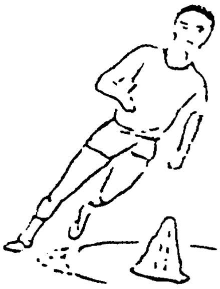
٨- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين

مثل التدريب على الملاعب الخشبية (الباركية) بدلا من الملاعب الرملية في كرى السلة وكرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة ، أو استخدام جلل أو أقراص تتميز بزيادة ثقلها عن الوزن القانوني أو أداء تمرينات الجمباز على أجهزة مختلفة.

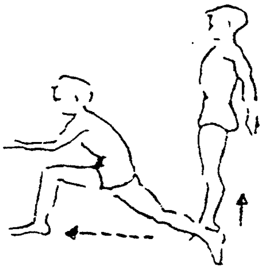
ملحوظة

يجب عليك عند تنمية الرشاقة أن تكون مرتبطة بأداء المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي تختص فيه.

نماذج من تمرينات الرشاقة

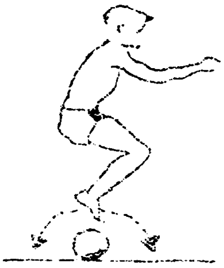


شكل ١٣٠

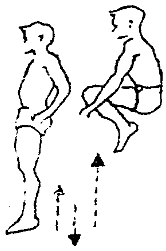


شكل ١٣١

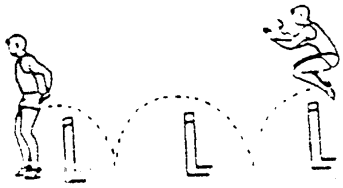
تابع نماذج من تمرينات الرشاقة



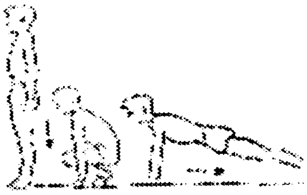
شكل ١٣٢



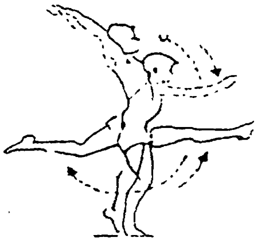
شدكل ١٣٣



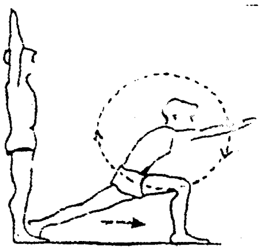
شكل ١٣٤



شكل ١٣٥

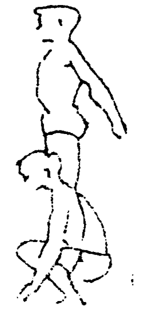


شكل ١٣٦

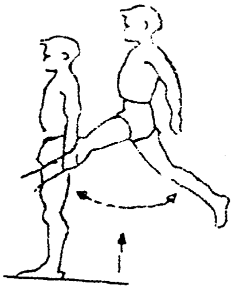


شكل ١٣٧

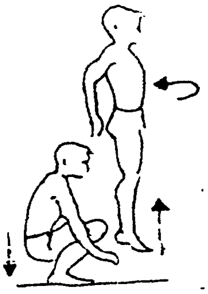
تابع نماذج من تمرينات الرشاقة



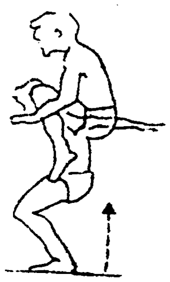
شكل ١٣٨



شكل ١٣٩



شكل ١٤٠



شكل ١٤١

الفصل الثالث

المبادئ الأساسية لرياضه المصارعة
أولا: وضع الصراع السفلي
ثانيا: وقفه الاستعداد عاليا
ثالثا: مستويات وقفه الاستعداد
رابعا: المسكات وكيفيه التخلص منها
خامسا: التحرك على البساط
سادسا: مهارة الكوبري
الحركات الفنية والخططية
أولا: الحركات من وضع الصراع السفلي وكيفية الدفاع
ثانيا: الحركات من وضع الصراع السفلي (مصارعة حرة)

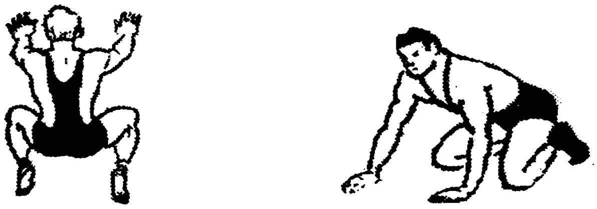
المبادئ الأساسية لرياضه المصارعة

أولا: وضع الصراع السفلي

هو ذلك الوضع الذي يتخذه المصارعان عقب سقوطهم على البساط أثناء الصراع. وهذا الوضع يكون فيه أحد المصارعان مدافعاً والآخر مهاجماً.

١- وضع الصراع السفلي للمدافع

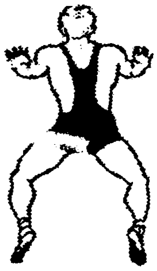
- جلس فيه المصارع في وضع السجود مرتكزاً على قاعدة كبيرة، تتكون من ستة نقاط هي الكفان، الركبتان، المشطان، لكي يحافظ على قاعدة اتزانه. كما هو موضح في شكل رقم ١٤٢ أ. والشكل ١٤٢ ب الأوضاع الخاطئة للقدمين.



شكل ١٤٢ أ الوضع الصحيح للقدمين

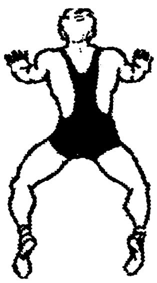
شكل ١٤٢ ب الوضع الخاطئ للقدمين

- كما يمكن للمصارع أن يأخذ الوضع الموضح في الشكل رقم ١٤٣ أ بحيث تكون الزاوية بين المقعدة والساق ٩٠ درجة تقريباً. وهذا الوضع يستخدمه المصارع المدافع عندما يجلس بعد دقيقة من الجولة عندما يكون حاصل على عدد نقاط أقل من المهاجم، لينفذ عليه حركة (مسك الوسط العكسية). كما يوضح الشكل رقم ١٤٣ ب الوضع الخاطئ للقدمين.



شكل ١٤٣ أ

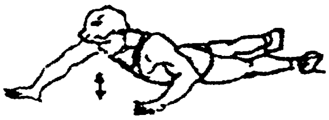
الوضع الصحيح للقدمين



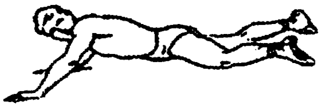
شكل ١٤٣ ب

الوضع الخاطئ للقدمين

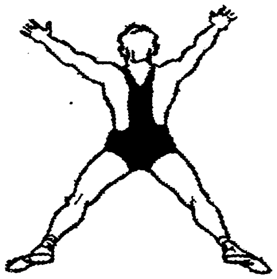
- ويمكن للمصارع أن يكون في وضع الانبطاح مرتكزاً على الكفين والحوض ومشطي القدم. كما هو موضح في شكل رقم ١٤٤ أ ، ب ، ج . كما يوضح الشكل رقم ١٤٤ د الوضع الخاطئ للقدمين.



شكل ١٤٤ أ

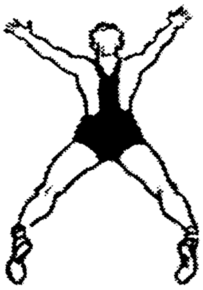


شكل ١٤٤ ب



شكل ١٤٤ ج

الوضع الصحيح للقدمين



شكل ١٤٤ د

الوضع الخاطئ للقدمين

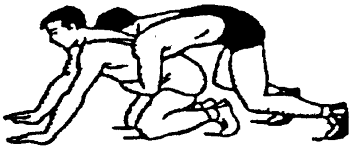
بعض الأخطاء الشائعة لوضع الصراع السفلي للمدافع

- الارتكاز على الكفين كاملاً، بل يفضل الارتكاز على الجهة الوحشية لكف اليد والخنصر.
- تضييق المسافة بين الذراعين أو الرجلين أو الأتساع المبالغ فيه لهما.
- في وضع الانبطاح يرتكز المصارع على الإصبع الصغير للقدم، وليس الارتكاز على الإصبع الكبير. كما هو موضح في شكل رقم ١٤٤د .
- خفض أو سقوط الرأس لأسفل.

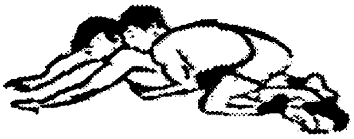
٢- وضع الصراع السفلي للمهاجم

- يأخذ المصارع المهاجم الوضع المناسب لوضع المدافع فقد يجلس المهاجم في وضع النصف جثو أو الارتكاز على الركبتين أو يرتكز على قدم وركبة، أو القدمين معاً. كما انه يستطيع أن يمسك المدافع من الوسط أو الذراع والوسط أو الذراع والرقبة أو الوسط العكسية.

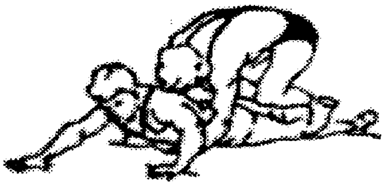
- كما أنه يمكن للمصارع المهاجم أن يصارع من وضع الصراع من الخلف، كما هو موضح في شكل رقم ١٤٥ أ، ب، ج .أو الجانبي كما هو موضح في شكل ١٤٦ أ ، ب، أو شكل ١٤٧ أ ، ب . أو الأمامي كما هو موضح في شكل ١٤٨ أ، ب.



شكل ١٤٥ أ

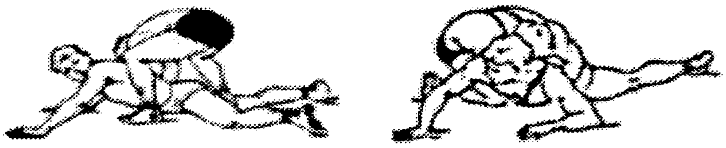


شكل ١٤٥ ب

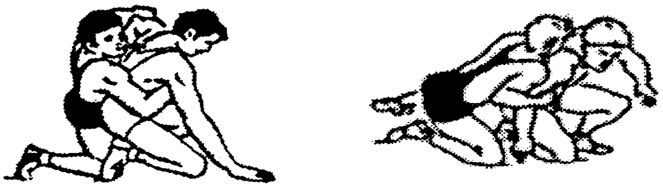


شكل ١٤٥ ج

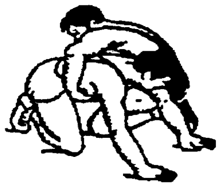
شكل ١٤٥ أ ، ب ، ج تطويق الوسط بالذراعين من الخلف



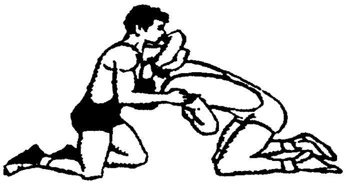
شكل ١٤٦ أ ، ب تطويق الوسط بالذراعين من الجانب



شكل ١٤٧ أ ، ب مسك الذراع والوسط من الجانب



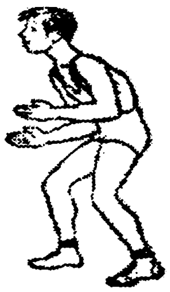
شكل ١٤٨ أ مسكة الوسط العكسية
من الجانب



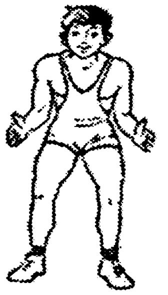
شكل ١٤٨ ب مسك أسفل
الإبط والذراع من الأمام

ثانيا: وقفه الاستعداد عاليا

هو الوضع الأساسي (الابتدائي) لأداء الحركات الهجومية والدفاعية التي يتخذه المصارع في بداية الصراع وطوال فتره المباراة، وتسمح للمصارع بحريه وسهوله وسرعة التحرك على البساط في الاتجاهات المختلفة، كما يساعده هذا الوضع من القيام لتنفيذ الخطفات التي يتقنها، ووقفه الاستعداد عاليا إما أن يكون الوضع بدون اشتباك (بدون التحام)، أو بالالتحام. وينقسم وضع الصراع عاليا إلى نوعين هما الوقفة المثالية (النموذجية)، كما هو موضح في الشكل رقم١٤٩ أ، والوقفة المربعة كما هو موضح في الشكل رقم ١٤٩ ب، والنوعين يستخدمان في المصارعة الرومانية والحرة.



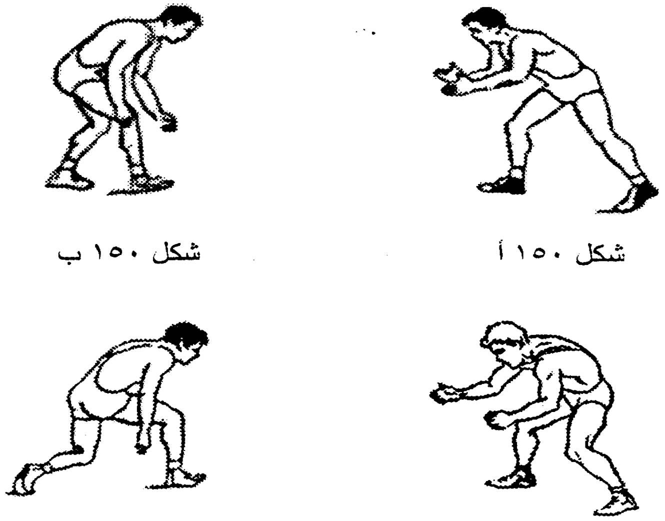
شكل ١٤٩ أ الوقفة المثالية (النموذجية)



شكل ١٤٩ ب الوقفة المربعة

وفي وقفه الاستعداد عاليا للمصارعة الحرة، فإننا نلاحظ أن اللاعب يكون جذعه مائلا أكثر، والذراعان يتقدمون أكثر للأمام، وفي بعض الأحيان قد يلجأ بعض اللاعبين إلى وضع أحد الرجلين أماما، وكل

الأشكال التي يتخذها المصارع غالبا ما تكون بهدف المراوغة لتحقيق أهدافه، مثال ذلك قد يتعمد اللاعب أن يتقدم بأحد قدميه للأمام لإغراء المنافس للانقضاض عليها، فينتهز اللاعب هذه الفرصة لتنفيذ حركة معينة أو الالتفاف خلفه. ويوضح الشكل رقم ١٥٠ (أ ، ب ، ج ، د) بعض الوقفات للمصارع الحرة.



شكل ١٥٠ أ

شكل ١٥٠ ب

شكل ١٥٠ ج

شكل ١٥٠ د

شكل ١٥٠ (أ ، ب ، ج ، د) الأشكال التي يتخذها المصارع في المصارعة الحرة

بعض الأخطاء الشائعة لوضع الصراع عاليا

- تصلب الجسم
- تقارب القدمين بجانب بعضيهما، مما يخل بقاعدة الارتكاز ويسهل طرح اللاعب على البساط .
- فرد الركبتين وعدم انثنائهم
- ثنى الركبتين كثيرا والجسم لأسفل مما يجعل مركز الثقل للخلف، وبسهوله يمكن دفع المنافس للخلف.
- القدمين والذراعين مفتوحتين أكثر من اللازم.
- مد الجذع لأعلى وللخلف مما يسهل تطويق الوسط.
- عدم الاتزان الكامل نتيجة الميل لأحد الجانبين.
- عدم اتجاه النظر على المنافس ولأسفل لمراقبه تحركاته.
- عدم الاهتمام بصحة مواضع (محاور) الارتكاز.

ثالثا: مستويات وقفه الاستعداد

المستوى العالي

ويكون رأس المصارع في محاذاة ذقن المنافس وهو في وضع الوقوف، وهذا الوضع يعطى المصارع قدرا كبيرا في عمليات الهجوم.

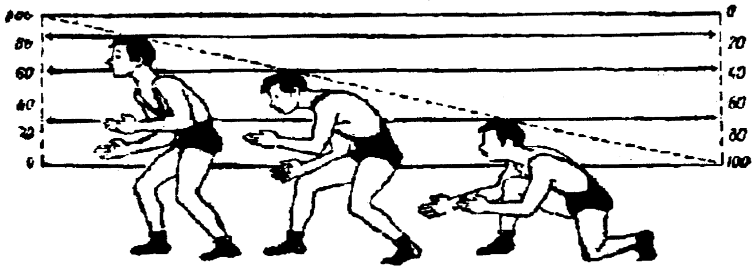
المستوى المتوسط

ويكون رأس المصارع موازية لصدر المنافس وهذا الوضع أكثر فاعليه في عمليات الهجوم والدفاع.

المستوى المنخفض(العميق)

ويكون رأس المصارع موازية لمحاذاة بطن المنافس، وهو في وضع الوقوف ويستخدم هذا الوضع غالبا أثناء الدفاع.

ملحوظة: كما يتوقف مستوى ارتفاع المصارع على عمليات الهجوم والدفاع وأيضا على طول المصارع بالنسبة لمنافسه. كما هو موضح في شكل رقم ١٥١.



شكل ١٥١

رابعا: المسكات وكيفيه التخلص منها

ينبغي على المصارع المبتدئ أن يتعرف على المبادئ الرئيسية لمختلف المسكات حيث أن اليدين تعتبر من اخطر الأجزاء التي تقوم بالمسك، لمختلف الحركات. كما يجب على المصارع أن يكون ملم بطرق التخلص من المسكات إذا قام بها منافسه.

ويجب أن يقوم المصارع بمسك الجزء المراد السيطرة عليه من اضعف مكان حتى يتمكن من تجميع المسكة بأقل جهد ممكن، ومن المعروف أن اليد أقوى من الأصابع والذراعين أقوى من ذراع واحد والمصارع يجب عليه أن يطبق مسكاته على الأماكن الضعيفة في جسم المنافس حتى يتمكن من السيطرة عليها بأقل جهد ممكن.

مميزات المسك الجيد

١- تشتيت انتباه المنافس حيث يعمل جاهدا على محاوله التخلص من المسك، وبذلك تؤثر على أعصابه وقد يفقد على أساسها المنافس وقفه الاستعداد.

٢- يفقد المنافس قدرا من طاقته للتخلص من المسك، وهذا بالضرورة يؤثر على المجهود المطلوب خلال المباراة.

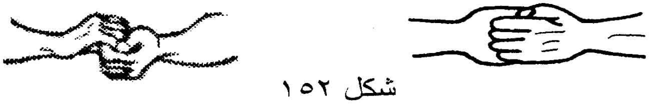
٣- يعطى الفرصة للمصارع المهاجم لتنفيذ الحركات المؤداه نتيجة لوجود الثغرات التي تنشأ من المنافس نتيجة العشوائية التي يؤديها للتخلص من المسك.

ويستخدم المسك بصوره مستمرة خلال فترات المباراة في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد، وفي حاله تشبيك اليدين يوجد العديد من الأنواع وهى:

أ- التشبيك البسيط مثل:

التشبيكة الخطافية

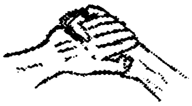
يقوم المصارع بتشبيك سلاميات أصابع اليدين عن طريق ثنى السلاميات تجاه راحة اليد على شكل خطاف كما هو موضح في شكل رقم ١٥٢.



شكل ١٥٢

تشبيك الكفين

يقوم المصارع بضم أصابع اليدين ثم تشبيك راحتي اليدين. كما هو موضح في شكل رقم ١٥٣.



شكل ١٥٣

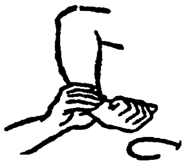
التشبيك بمسك الرسغ

يقوم المصارع بالقبض باليد على معصم اليد الأخرى حيث يتجه الإبهام لأسفل وباقي الأصابع تلتفت حول المعصم من أعلى. كما هو موضح فلا شكل رقم ١٥٤.

شكل ١٥٤

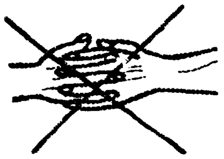
كيفيه التخلص من المسك

يقوم المنافس بالفك والتخلص من التشبيكة الخطافية عن طريق القبض بيده على رسغ المصارع مع الضغط المستمر بقوه على الرسغين لأسفل وللخارج، ويقوم المنافس بلف يده تجاه إبهام المصارع وفك الإبهام لليد الماسكة لرسغ اليد، ثم يعمل بعد ذلك على جذب يده للخارج .كما هو موضح في الشكل رقم ١٥٥.



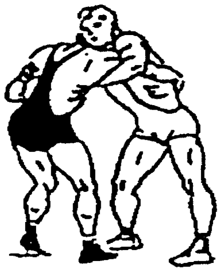
شكل ١٥٥

ملحوظة: يجب الحذر من المسك بتشبيك الأصابع كما هو موضح في شكل رقم ١٥٦.

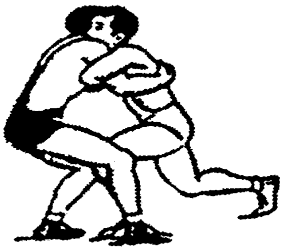


شكل ١٥٦

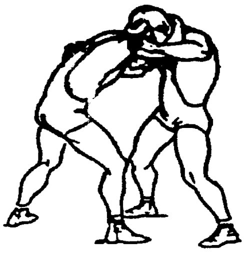
ب - التشبيك المركب مثل



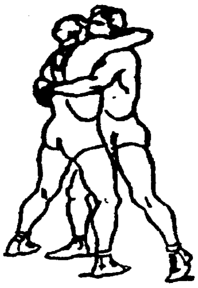
شكل ١٥٧مسك الذراع
من أسفل الإبط والوسط



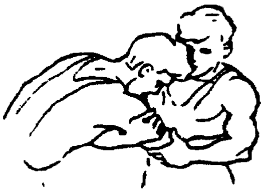
شكل ١٥٨ تطويق
الذراعين من الداخل



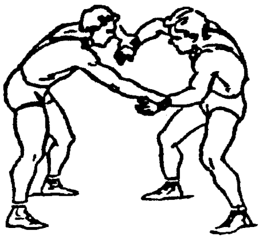
شكل ١٥٩مسك الرقبة والذراع
من أعلى العضد



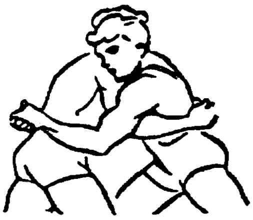
شكل ١٦٠ تطويق الوسط بالذراعين



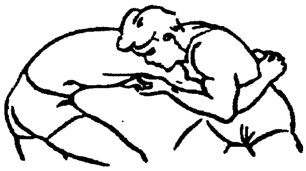
شكل ١٦١ مسك الذراع
بالذراعين من الداخل



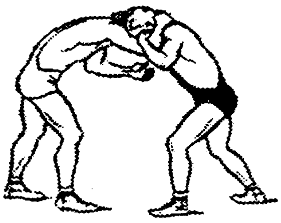
شكل ١٦٢ مسك الرسغين معا



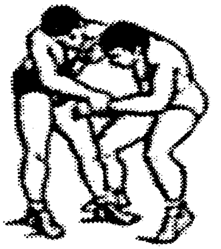
شكل ١٦٣ تطويق الذراع
والوسط مع الذراع



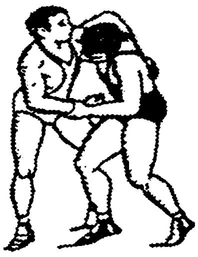
شكل١٦٤ مسك الرقبة
المعكوسة



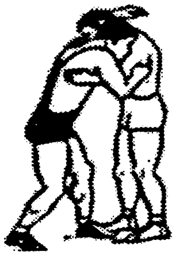
شكل ١٦٥مسك الرسغ
والذراع



شكى ١٦٦مسك الرسغ
وخلف العضد



شكل ١٦٧ مسك الرسغ
وأسفل الإبط

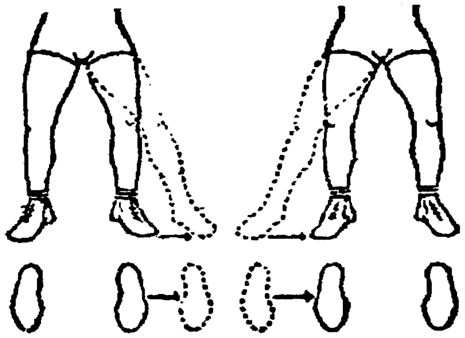


شكل ١٦٨مسك الذراع من أسفل
الإبط والرقبة

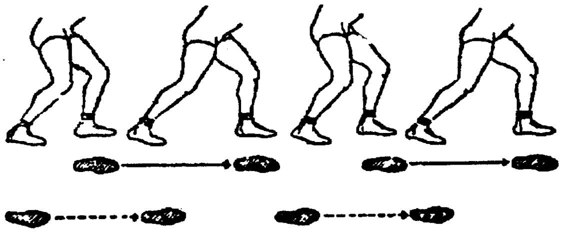
خامسا: التحرك على البساط

في مواجهة اللعب يتطلب التحرك على البساط في عدة اتجاهات هذه الاتجاهات قد تكون للأمام أو للخلف أو قد تكون جهة اليمين أو اليسار أو قد تكون بتقييد الاتجاه والدوران، وشرط أساسي لابد أن يتم التحرك على البساط بطريقة الزحف بالقدمين لا عن طريق نقل القدمين، ولابد أن يحافظ المصارع على المسافة بين القدمين وعدم تقيدها أثناء التحرك حتى لا يخل من ثبات قاعدة التوازن، ونجد التحرك السليم على البساط يستلزم من المصارع ملاحظة مستمرة حتى تؤدي حركاته بيسر وسهولة.

وعند التحرك يقوم المصارع أولا بنقل الرجل التي ناحية الاتجاه الذي يرغب التحرك إليه مسافة مناسبة ثم يتبعها بالرجل الأخرى في نفس الاتجاه، وبنفس المسافة سواء كان التحرك للأمام، كما هو في شكل ١٦٩ أ. أو التحرك للجانب. كما هو موضح في ١٦٩ شكل ب.



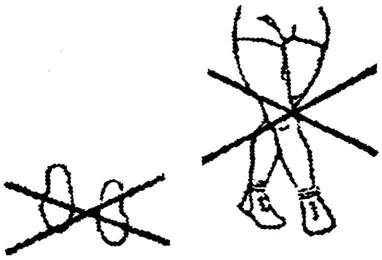
شكل ١٦٩ أ



شكل ١٦٩ ب

ملحوظة

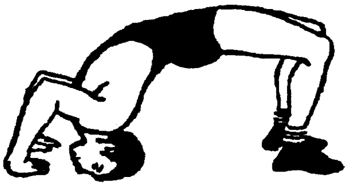
من أخطر المواقف التي قد يتعرض إليها المصارع هي تقاطع الرجلين أثناء الصراع. لما له من تأثير سلبي عليه ويعرضه لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ١٧٠.



شكل ١٧٠

سادسا: مهارة الكوبري

الكوبري من المهارات الأساسية التي يؤديها المصارع بإبعاد ظهره (منطقه الهزيمة) على البساط، وذلك بالارتكاز على الرأس والقدمين وتقوس الجذع لأعلى، كما هو موضح في شكل رقم ١٧١.



شكل ١٧١

والمصارع الذي لا يجيد الكوبري لا يستطيع أداء بعض الحركات الهجومية والدفاعية بالفعالية المطلوبة، ويكون معرضا للهزيمة بالكتف عند تعرضه للوضع الخطر.

مميزات الكوبري

- يستخدم كوسيلة هجومية ناجحة في حركات الرميات الخلفية والبرم بأنواعه المختلفة.
- تحاشى لمسه الكتفين كما تساعده على تفتدى المواقف الحرجة، وتعطيه أملا متجددا لتحقيق الفوز.
- يعطى المصارع الثقة بالنفس عندما يتنافس مع مصارعين أقوياء.
- يزيد من اللياقة البدنية الخاصة للمصارعين.

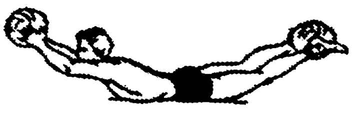
الأخطاء الشائعة في الكوبري

- الارتكاز على المشطين.
- الارتكاز على مؤخرة الرأس أو منتصفها.
- الهبوط بالمقعدة والظهر لأسفل.
- ضيق المسافة أو زيادتها بين القدمين.

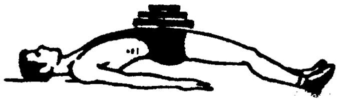
تعليم الكوبري

كان من المعتاد تعليم الكوبري من أعلى مباشره، وكان ذلك يؤدى إلى الكثير من الإصابات بخوف بعض المبتدئين من أداء الكوبري لاصطدامهم المباشر بالبساط مما قد يعرضهم للإصابة، وعزوفهم عن ممارسه رياضه المصارعة.

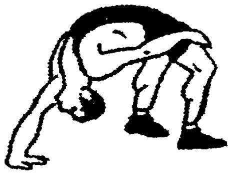
ومن الخبرات الميدانية وجد أنه يفضل إعطاء تمرينات تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للكوبري. **وهذه بعض النماذج من التمرينات التي تستخدم قبل تعليم الكوبري، كما أنها تستخدم في التدريب عليه.** كما هو موضح في الأشكال ١٧٢ من إلى .



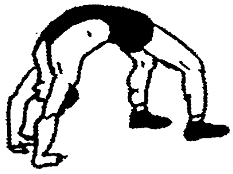
شكل ١٧٢رفع القدمين والذراعين معا



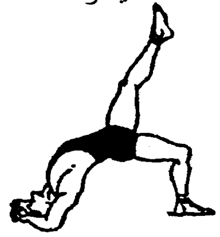
شكل ١٧٣ رفع الجذع عاليا



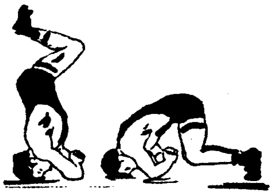
شكل ١٧٤ الوقوف على يد واحدة



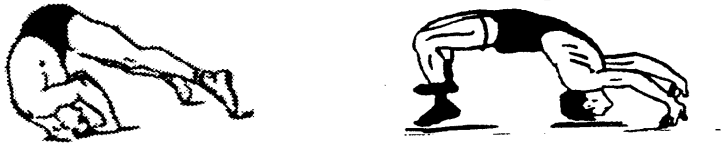
شكل ١٧٥ التحرك في جميع الاتجاهات من وضع القبة



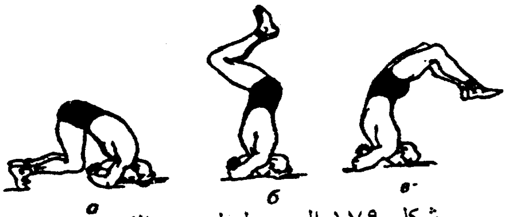
شكل ١٧٦ تبادل رفع الرجلين عاليا



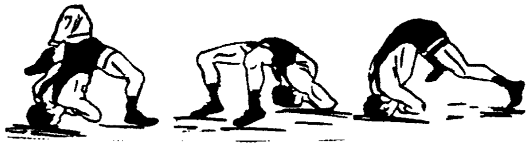
شكل ١٧٧ محاوله الوقوف على الرأس



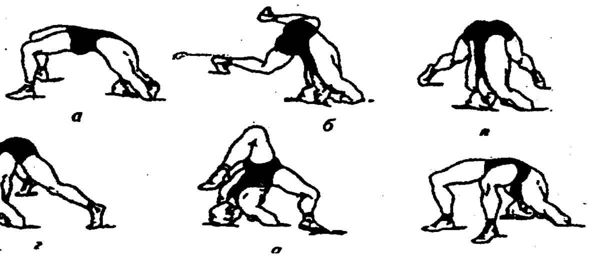
شكل ١٧٨ تحريك الرقبة في جميع الاتجاهات



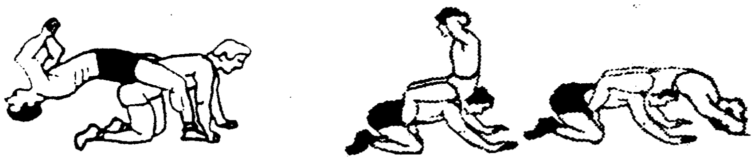
شكل ١٧٩ الوصول لوضع الكوبري



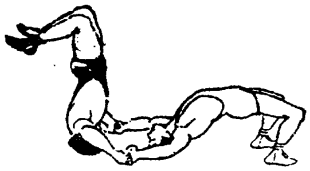
شكل ١٨٠ الوصول لوضع الكوبري من الجانب



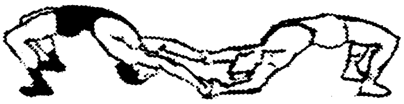
شكل ١٨١ التخلص من الكوبري باستمرار



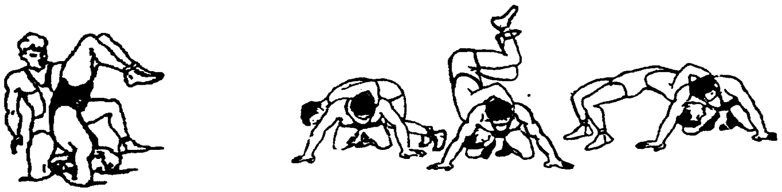
شكل ١٨٢ الوصول لوضع الكوبري



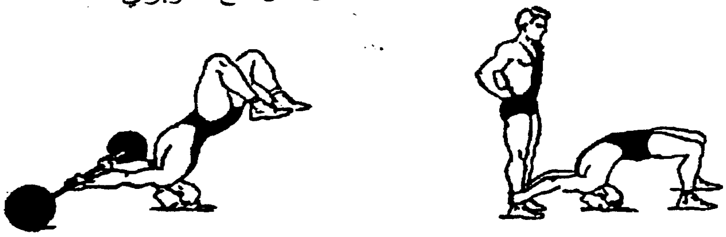
شكل ١٨٣ الوصول لوضع
الكوبري



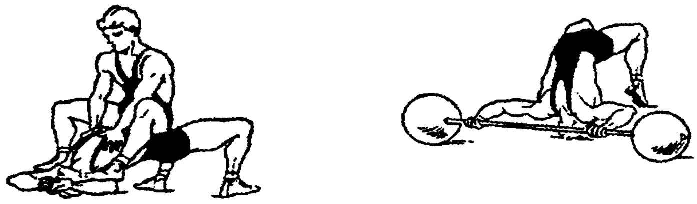
شكل ١٨٤ محاولة التغلب
على الزميل



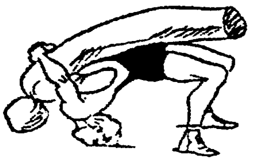
شكل ١٨٥ محاولة الوصول لوضع الكوبري



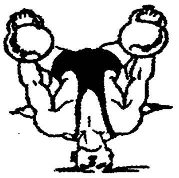
شكل ١٨٦ محاولة الوصول لوضع الكوبري



شكل ١٨٧ تحريك الرقبة في جميع الاتجاهات

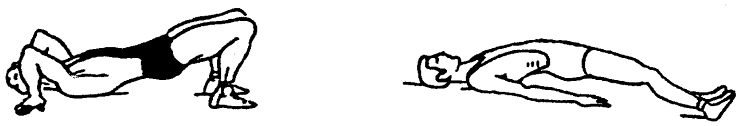


شكل ١٨٨ تحريك الرقبة
في جميع الاتجاهات

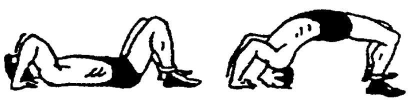


شكل ١٨٩ تحريك الرقبة في الاتجاهات المختلفة
تحريك الثقل في الاتجاهات المختلفة

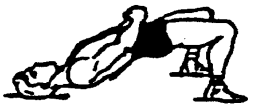
كما يفضل التدرج أثناء تعليم الكوبري كأن يبدأ المبتدئ بأداء بعض التمرينات وهو ملقى على ظهره (وضع الرقود) ثم بعد ذلك يتدرج حتى يستطيع عمل الكوبري بمفرده. كما هو موضح في الأشكال التالية.



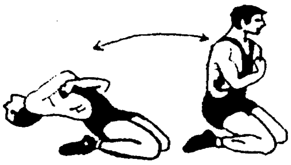
شكل ١٩٠ محاولة الارتكاز على مؤخرة الرأس
والقدمين بمساعدة اليدين



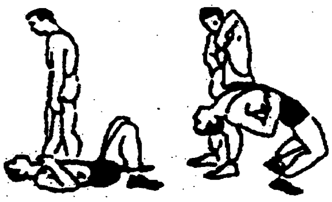
شكل ١٩١ الوصول لوضع
الكوبري



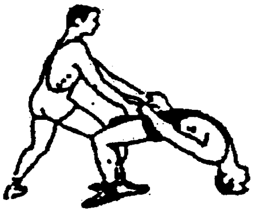
شكل ١٩٢ محاولة الارتكاز على مؤخرة
الرأس والقدمين بدون مساعدة اليدين



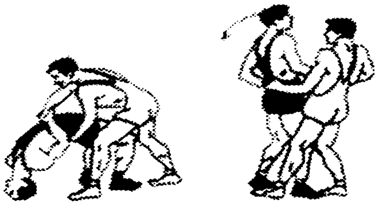
شكل ١٩٣ محاولة الوصول
لوضع الكوبري



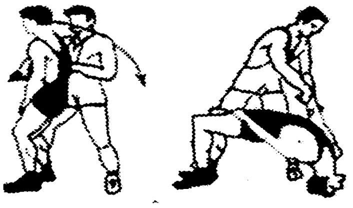
شكل ١٩٤ عمل كوبري بمساعدة
الزميل (مسك يد الزميل)



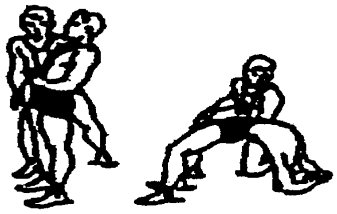
شكل١٩٥ محاولة الوصول لوضع
(مسك يدي الزميل)



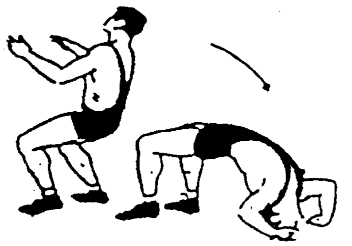
شكل١٩٦عمل كوبري بمساعدة الزميل
(مسك يد ووسط الزميل)



شكل ١٩٧ محاولة الوصول لوضع
الكوبري (مسك يد الزميل)



عمل ١٩٨ كوبري بمساعدة الزميل
(مسك وسط الزميل)



شكل ١٩٩ أداء الكوبري بدون مساعدة

السيطرة على الكوبري

السيطرة على الكوبري من المهارات الأساسية في رياضة المصارعة وهى تنقسم إلى: - حبس الكوبري - كسر الكوبري - التخلص من الكوبري.

١- حبس الكوبري

إن أهم هدف للمصارع هو أن يحقق لمسة الكتفين على منافسة. وعلى الرغم من ذلك فإننا كثيرا ما نشاهد أن بعض المصارعين يؤدن حركات ومسكات فنية رائعة إلا أنة يتعذر عليهم تحقيق لمسة الكتفين وان دل هذا على شيء فإنما يدل على أن الكثير من المصارعين لا يقدرون أن يثبتوا منافسيهم في الأوضاع الخطرة (وضع الكوبري).

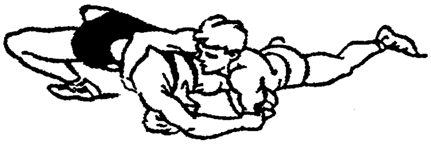
وبذلك لم يتمكنوا من لمسة الكتفين.كما نشاهد كذلك الكثير من المصارعين الذين يقعون في أوضاع خطرة ولا يقدرون على القيام بما يجب أن يفعلوه لتلافي مثل هذا الموقف أو التخلص منة، ونتيجة لذلك نراهم يخسرون المباريات.

ولكي يتمكن المهاجم من السيطرة على منافسة فلابد من الأتي:
- مسك المنافس بصورة محكمة.
- اختيار وقت ومكان الارتكاز والاستناد فيما يخص المنافس.
- يجب تركيز وتوجيه كل قوى الأيدي والجذع والأطراف السفلى في الاتجاه المناسب وفي الوقت الملائم لتنفيذ المسكة.

المقصود بحبس الكوبري هو مسك المنافس بإحكام شديد ومنعه من الهروب من هذا الوضع الخطر، ويمكن حبس الكوبري من الجانب أو من الأمام بطرق مختلفة تتوقف على نوع الحركة الهجومية المنفذة على المنافس.

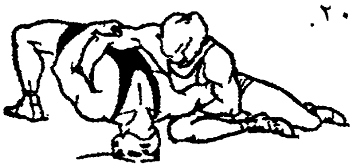
- حبس الكوبري من الجانب (الجانب الأيسر)

هذه المسكة تنفذ في الغالب بعد القيام برمية مسك الذراع والوسط والرمي بكوبري مرتفع، ويتم حبس الكوبري من الجانب باستحواذ المهاجم على الذراع الأيسر للمدافع الموجود في وضع الكوبري وحبسه أسفل الإبط الأيسر وتطويق المدافع بالذراع الأيسر إما للجذع أو الرقبة، مع ملاحظه أن ينبطح المهاجم على صدره، ويكون جسمه مع جسم المدافع بزاوية ٤٥ درجه تقريبا. كما هو موضح في شكل ٢٠٠.



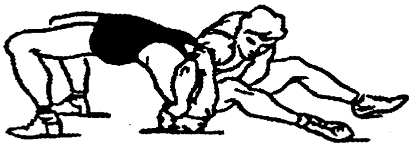
شكل ٢٠٠

- كما يمكن أن يضع المصارع المهاجم ركبتيه على البساط، كما هو موضح في شكل ٢٠١.



شكل ٢٠١

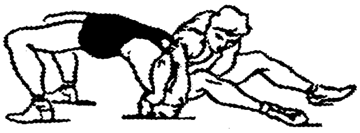
- ويمكن أن يضع المصارع المهاجم قدميه للامام وللجانب، كما هو موضح في شكل ٢٠٢.



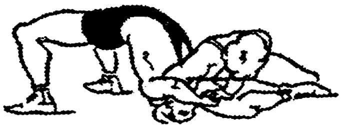
شكل ٢٠٢

ملحوظة

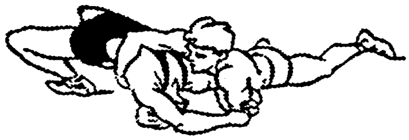
يمكن تغيير المسكة (حبس الكوبري) عندما يتطلب الأمر ذلك، مثال عندما يكون المهاجم ممسك المدافع في الوضع الموضح في شكل رقم كذا فيفضل أن يقوم المهاجم بتغيير المسكة ليصل إلى الوضع الذي فيه ينبطح المهاجم على صدره. كما هو موضح في شكل ٢٠٣ (أ، ب ، ج)



شكل ٢٠٣ أ

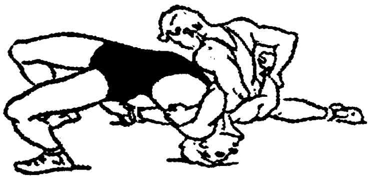


شكل٢٠٣ ب



شكل٢٠٣ ج

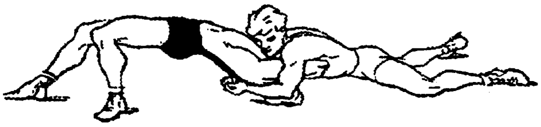
- يتم حبس الكوبري من الجانب باستحواذ المهاجم على الذراع الأيسر للمدافع الموجود في وضع الكوبري، وتطويق المدافع بالذراع الأيسر لجذعه أو لصدره، مع ملاحظه أن يكون المهاجم في وضع الجلوس طويل فتحا. كما هو موضح في شكل ٢٠٤.



شكل ٢٠٤

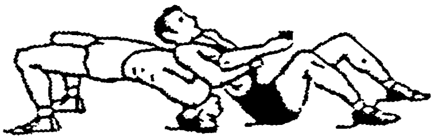
- حبس الكوبري من الأمام

- يتم حبس الكوبري من الأمام للسيطرة على ذارع ورقبة المدافع بحيث يكون المهاجم في وضع الانبطاح على الصدر وجسمه في خط مستقيم واحد مع المدافع، ويشبك الذراعين خلف رقبة المدافع لإحكام المسكة، ويمكن في هذا الوضع أن يمسك المصارع ذراعي ورقبة المدافع. كما هو موضح في الشكل رقم ٢٠٥.



شكل ٢٠٥

- كما يمكن حبس الكوبري من الأمام بالسيطرة على ذراعي المنافس من وضع جلوس طويل الظهر مواجه المنافس. كما هو موضح في الشكل رقم ٢٠٦.



شكل ٢٠٦

٢- كسر الكوبري

يعنى كسر الكوبري إضعاف ارتكازات المنافس من خلال الضغط عليه لأسفل وتحريكه بهدف تحقيق لمسه الكتفين.

ويتم كسر الكوبري من الجانب بأن يقومك المهاجم بسحب المنافس تجاهه ثم يدفعه بالجهة العكسية بزاوية ٤٥ درجه ناحية الكتف البعيد للمنافس، مع توجيه الضغط بالذراعين لأسفل على الرقبة والصدر والبطن . ويتم الكسر من الأمام بان يضغط المهاجم بصدره بقوة على صدر المنافس، ثم يسحب الرقبة للخلف مع تجنب رفع الرقبة لأعلى.

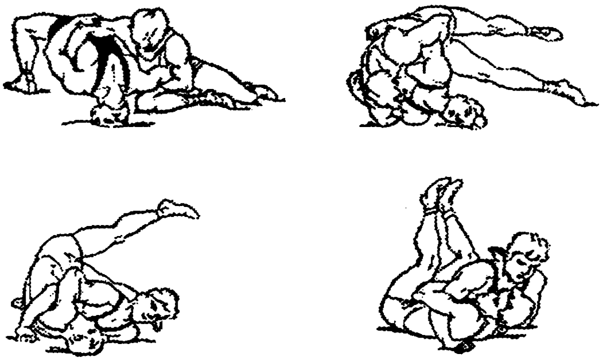
أما في حاله مواجهة ظهر المهاجم صدر المدافع فانه يقوم بالضغط على صدره بقوه مع التحرك لإحدى الجانبين.

٣- التخلص من الكوبري

التخلص من الكوبري هو هروب المصارع المدافع من الوضع الخطر والدوران بصدره لمواجهة البساط.

التخلص من حبس الكوبري من الجانب

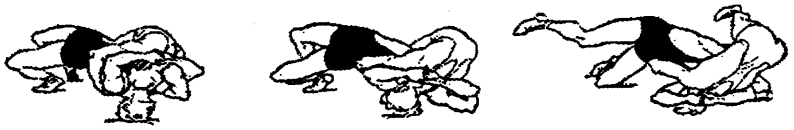
- يقوم المدافع المحبوس في وضع الكوبري بالزحف والاقتراب من المهاجم، ويرفع بالكوبري لأعلى ما يمكن ويقوم بضم اللاعب عليه بقوة، وبالتالي تكون الفرصة سانحة للدوران السريع للجهة العكسية، والهروب من وضع الخطر. كما هو موضح في الشكل رقم ٢٠٧.



شكل ٢٠٧

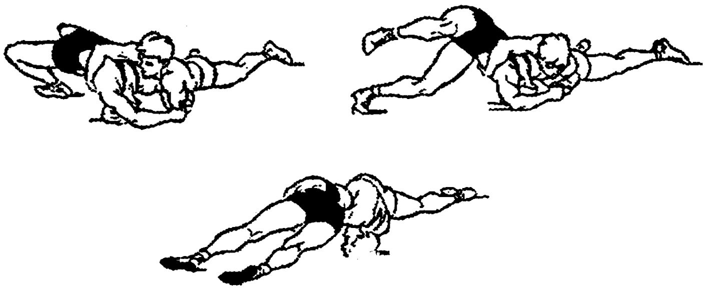
- يقوم المدافع المحبوس في وضع الكوبري بالزحف والاقتراب من المهاجم، ويرفع بالكوبري لأعلى ما يمكن ويقوم بتشبيك ذراعيه

ويفردهما بقوة للخلف ولأعلى، ويعمل فرد الذراعين على إضعاف مسكه الذراع القريبة من المهاجم وبالتالي تكون الفرصة سانحة للدوران السريع للجهة العكسية، والهروب من وضع الخطر. كما هو موضح في الشكل رقم ٢٠٨.



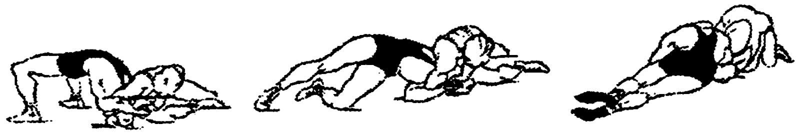
شكل ٢٠٨

- يقوم المدافع المحبوس في وضع الكوبري بالابتعاد من المهاجم، ويرفع بالكوبري لأعلى ما يمكن ويقوم بالدوران السريع للجهة العكسية، والهروب من وضع الخطر. كما هو موضح في الشكل رقم ٢٠٩.



شكل ٢٠٩

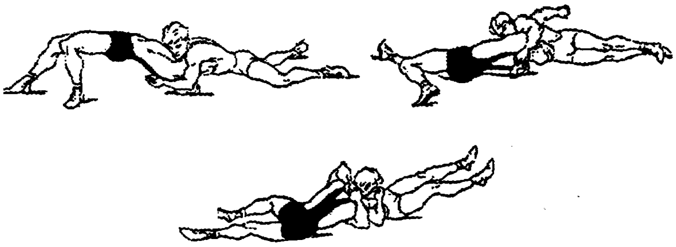
- هذه المسكة تنفذ في الغالب بعد القيام برمية مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة (الأنكة). يقوم المدافع المحبوس في وضع الكوبري عندما يكون ممسوك الذراع والرقبة بالزحف والاقتراب من المهاجم، ويرفع بالكوبري لأعلى ما يمكن ويقوم بتشبيك ذراعيه حول الذراع والرقبة بقوة للخلف ولأعلى، لمهاجم وبالتالي تكون الفرصة سانحة للدوران السريع للجهة العكسية، والهروب من وضع الخطر. كما هو موضح في الشكل رقم ٢١٠



شكل ٢١٠

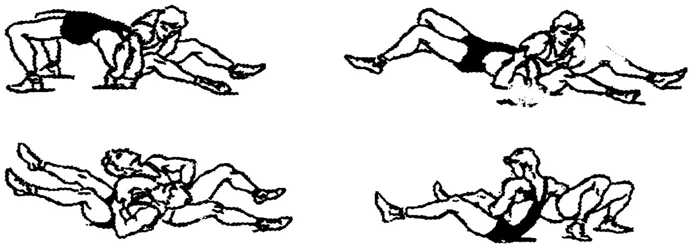
- التخلص من حبس الكوبري من الأمام

يقوم المدافع برفع الكوبري وبالتالي يرفع مركز ثقل المهاجم مع الكوبري، يشبك الدافع ذراعيه ويدفع بهما صدر المهاجم للخلف ولأعلى، ويقوم المدافع بالدوران السريع تجاه الذراع الممسوك كما هو موضح في الشكل رقم ٢١١.



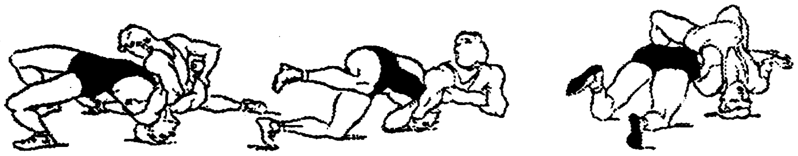
شكل ٢١١

- التخلص من حبس الكوبري عندما يكون المهاجم مسيطرا على المدافع مع وضع القدمين للامام فيقوم المدافع بالجلوس على المقعدة والدفع بالصدر للامام لتحويل وضع المهاجم إلى وضع المدافع لوضع الكوبري. كما هو موضح في الشكل رقم ٢١٢.



شكل ٢١٢

- التخلص من حبس الكوبري عندما يكون المهاجم في وضع الجلوس طويل فتحا. يقوم المدافع برفع الكوبري عاليا، والدوران السريع عكس الذراع الممسوك. كما هو موضح في شكل رقم ٢١٣



شكل ٢١٣

الحركات الفنية والخططية

إن إتقان الحركات المختلفة للمصارعة يعني القدرة على أداء الحركات والمسكات الفنية من كل المجموعات المختلفة. وإتقان هذه المجموعات المختلفة يساعد على استيعاب المسكات والحركات المشابهة لها، والتي تعود أساسا إلى نفس المجموعات الفنية الخططية.

إن المجموعات الفنية الخططية يجب أن تحتوى على مجموعتين كبيرتين مختلفتين من المسكات الهجومية والدفاعية والمضادة وهى تؤدى من وضع الوقوف ومن الوضع الأرضي.

إن المسكات التي تؤدى من وضع الوقوف ووفقا لبعض المواصفات الحركية تنقسم إلى حركات التخلص من المسكات والانتقال من وضع إلى أخر وإلى مسكات الرمي والإسقاط. أما المسكات التي تؤدى من الوضع الأرضي تنقسم إلى حركات القلب والرمي والتثبيت والتخلص من وضع الكوبري.

إن المسكات الفنية في المصارعة، لا تؤدى مستقلة عن الأخرى بل أنها تؤدى في تلاحم وترابط مع بعضها البعض، وفوق ما يبديه المنافس من نشاط وحركه، ويشمل ذلك على المسكات والحركات التي يمكن أداؤها في الظروف الصعبة أثناء الصراع.

ويكون الاستعداد لإنجاز المسكه وما تتطلب من تمويه وتغطيه لها وتضليل للمنافس وإيقاعه في الخطأ، وحسن استغلال الحالات المتاحة. والمختلفة وبقيه التصرفات الأخرى جزء لا يتجزأ من نشاط المصارع، ويعكس الأسس الصحيحة التي يقوم عليها الصراع. ولذلك فإنه يجب ومن بداية الدروس أن نربى اللاعبين على حسن الاستعداد لإنجاز المسكة الفنية باستخدام حركات المراوغة والتمهيد للحركات. ومن الممكن أن نبدأ بتركيب بعض الحركات البسيطة مباشرة بعد التعلم الأولى للمسكة.

نصائح يجب مراعاتها عند تعليم رياضة المصارعة

١- يجب أن تكون فتره الإعداد للناشئ مده كافية يتلقى خلالها المبادئ الأساسيةَ للمصارعة بما في ذلك التحكم في الجسم والمحافظة على التوازن في الظروف والأوضاع المختلفة مع استيعاب عمليه حماية الجسم أثناء السقوط والإسقاط وتقدير القوه والجهد العضلي انه من السهل تربيه كل هذه الصفات بواسطة التمارين الخاصة وإقامة السباقات البسيطة والألعاب المصغرة الهادفة والتي لها علاقة بالمصارعة.

٢- يجب عند تعليم المصارع الحركات الفنية أن ننمى ونطور من الصفات الإرادية وإزالة الشعور بالخوف وعدم الثقة بالنفس الذي يعترى اللاعب عند الالتحام مع المنافس، فضلا عن أن الممارسة العملية للمسكات الفنية تعلم على السقوط وتبعث في أنفسهم الاطمئنان أثناء تأديتها وهذا بلا شك يحمل طابعا عمليا.

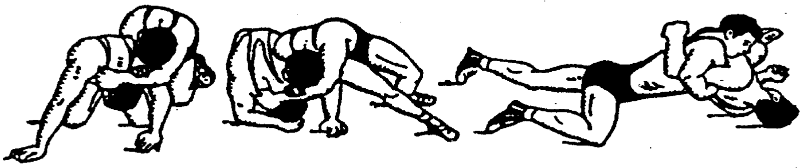
٣- عند تنفيذ وتطبيق المسكات الفنية من الضروري أن نعير الأهمية البالغة لضرورة استخدام وزن الجسم، واستمرارية الحركة مع تنسيق حركات بقيه الأعضاء وتوزيع الجهود وجمعها، وتوحيد اتجاهها في الوقت المناسب بما يتفق والوضع الراهن للحركة.

٤- يجب على المدرب واللاعب أن يسعوا لإيجاد وابتكار سلاسل حركيه تكون فيها المسكة الفنية مرتبطة بالهجوم للقيام به والاستعداد للتخلص من ذلك، والمبادرة بالمسكة المضادة في الوقت المناسب. وإذا ما تدرب المصارعون على هذه الطريقة فإنهم سيحصلون على القدرات والمهارات الفنية والخططية التي بإمكانهم تطويرها وصقلها في الحصص التدريبية القادمة.

والحركات الفنية والخططية يمكن تنفيذها من وضعي الصراع (السفلي - العلوي) وسنتناول الوضعيين بشيء من التفصيل.

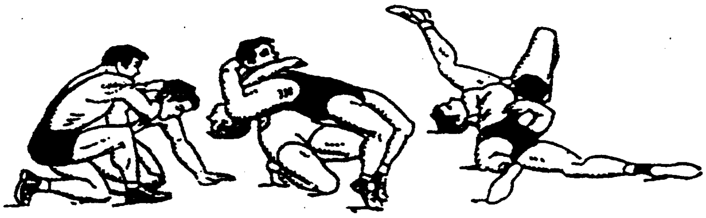
أولا: الحركات من وضع الصراع السفلي وكيفية الدفاع

١ - المفتاح الألماني للأمام. كما هو موضح في شكل ٢١٤



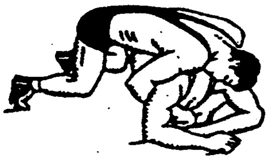
شكل ٢١٤

- عندما يقوم المنافس بالدفاع عن طريق دفع الرأس والجسم للخلف، يقوم المهاجم بأداء الحركة للخلف (المفتاح الألماني للخلف). كما هو موضح في شكل ٢١٥



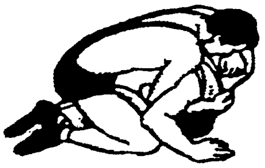
شكل ٢١٥

٢- الدبل الكامل (نلسون كامل) أو المسكة المزدوجة للرقبة بالذراعين. كما هو موضح في شكل ٢١٦



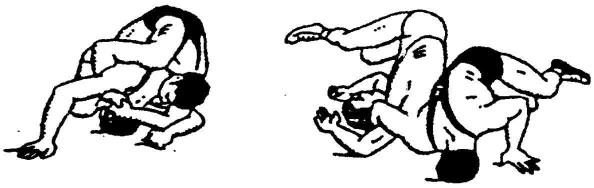
شكل ٢١٦

٣- ٢/١ دبل القريب (٢/١ نلسون القريب) وهو مشابهة للدبل الكامل ولكن يتم مسك الذراع البعيد من أعلى بدلاً من الرقبة. كما هو موضح في شكل ٢١٧



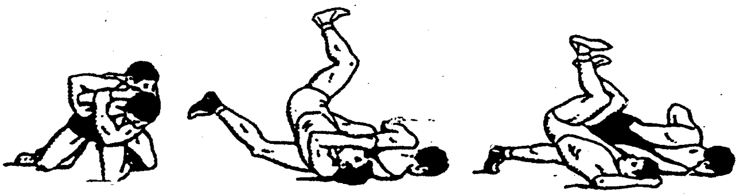
شكل ٢١٧

٤ـ ١ /٢ دبل البعيد (٢/١ نلسون البعيد) وهي مشابهة للدبل الكامل ولكن يتم مسك الذراع القريب من أعلى بدلاً من الرقبة. كما هو موضح في شكل ٢١٨



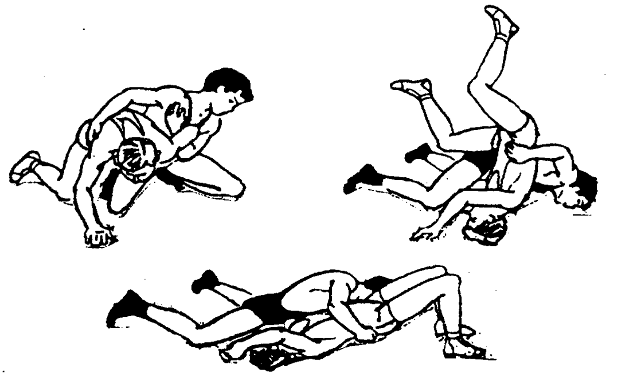
شكل ٢١٨

- **يتم الدفاع عن هذه الحركة** بمسك الذراع وعمل دحرجة جانبية. كما هو موضح في شكل ٢١٩



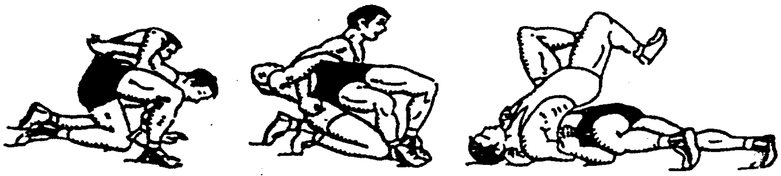
شكل ٢١٩

٥- لم الذراع القريب وتطويق الوسط لقلب المنافس على الجانب (ارم لك للامام). كما هو موضح في شكل ٢٢٠



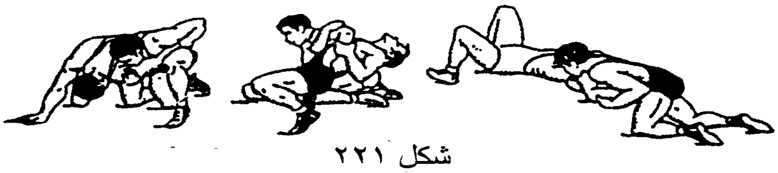
شكل ٢٢٠

٦- عندما يقوم المنافس بالدفاع عن طريق رفع الجسم لأعلى وللخلف يقوم المهاجم بأداء الحركة للخلف (ارم لك للخلف). كما هو موضح في شكل ٢٢١



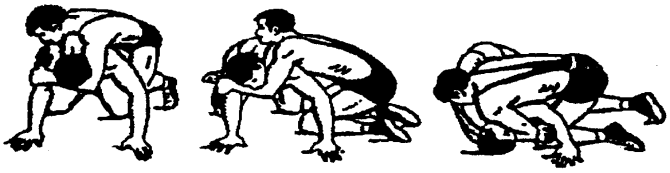
شكل٢٢١

٧- مسك الذراع بالذراعين والتقوس للخلف. كما هو موضح في شكل رقم ٢٢١



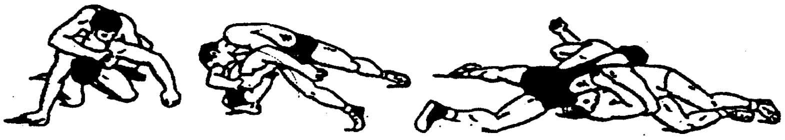
شكل ٢٢١

٨- سحب الذراعين بالذراعين. كما هو موضح في شكل ٢٢٢



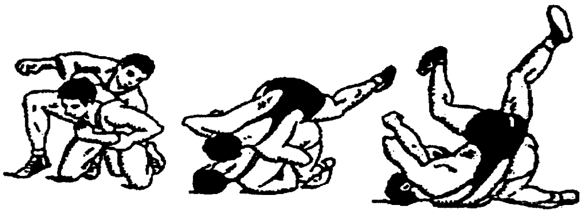
شكل ٢٢٢

٩- تطويق ذراع المنافس من أسفل الإبط مع الضغط على الرقبة والدوران من فوق المنافس. كما هو موضح في شكل ٢٢٣



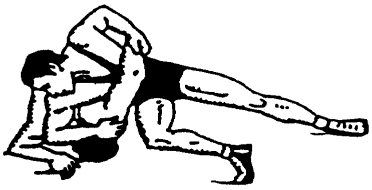
شكل ٢٢٣

- **يتم الدفاع عن هذه الحركة** بقيام المدافع برفع الرأس لأعلى ثم تطويق الذراع جيد أسفل الإبط والدحرجة الجانبية لتعريض اللاعب لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٢٢٤



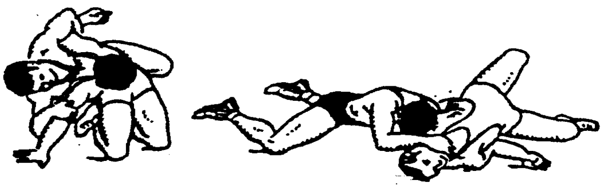
شكل ٢٢٤

١٠ـ مسك ذراع المنافس القريب والضغط على الرأس باليد الأخرى، والدوران فوق المنافس. كما هو موضح في شكل ٢٢٥



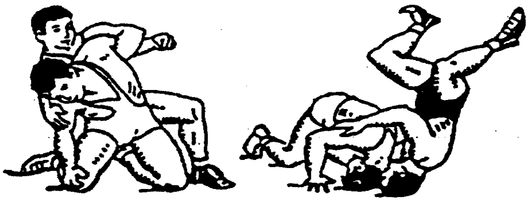
شكل ٢٢٥

١١ـ مسك الذراع القريب للمنافس والانتقال للجهة الأخرى لتعريض المنافس لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٢٢٦



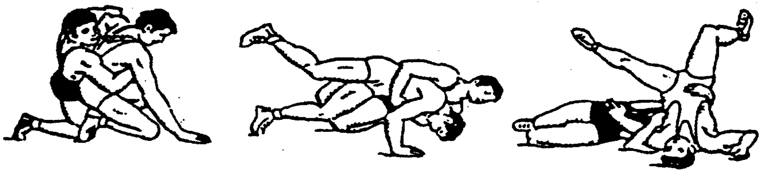
شكل ٢٢٦

- **يتم الدفاع عن هذه الحركة** بإيقاف حركة اللاعب عند الانتقال للجهة الأخرى ثم الدخول بالمقعدة والدفع بالوسط لقلب المنافس وتعويضه لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٢٢٧



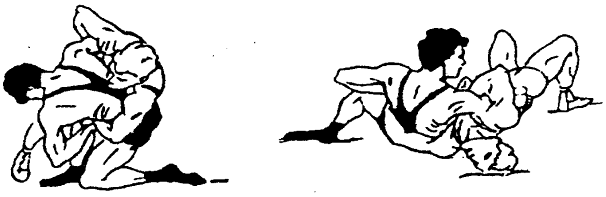
شكل ٢٢٧

١٢- مسك الوسط والذراع ودحرجة المنافس للأمام (٢/١ برمه). كما هو موضح في شكل ٢٢٨



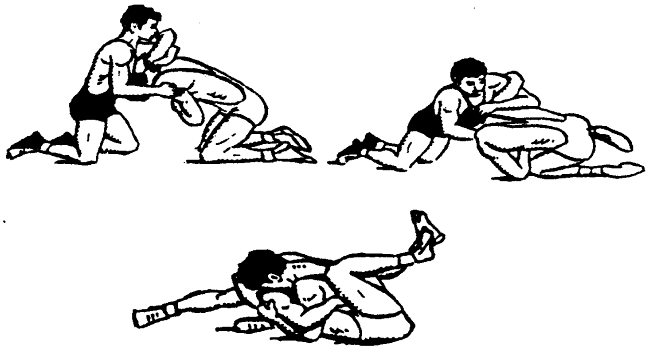
شكل ٢٢٨

- **يتم الدفاع عن هذه الحركة** بالدحرجة الجانبية للمدافع. كما هو موضح في شكل ٢٢٩



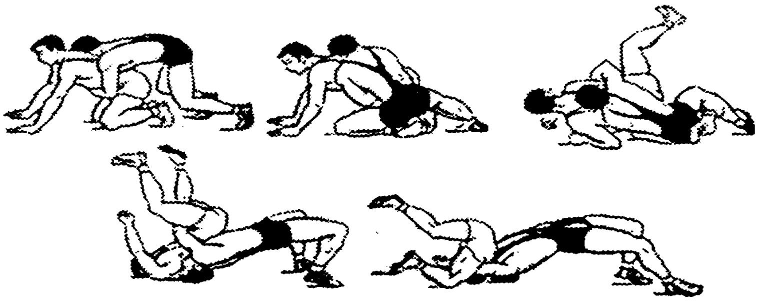
شكل ٢٢٩

١٣- تطويق الذراع المقابل والرقبة من اللأمام. كما هو موضح في شكل ٢٣٠.



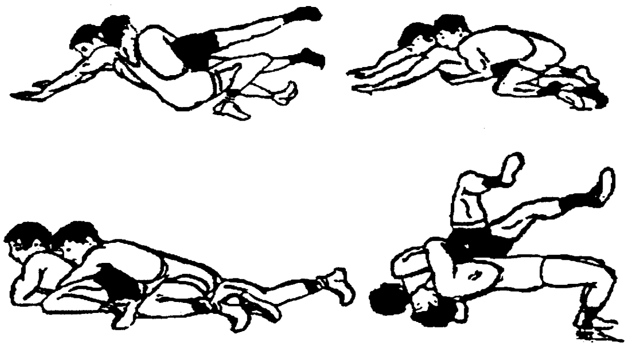
شكل ٢٣٠

١٤- البرم على الجبهة بكوبري مرتفع والمدافع في وضع الصراع السفلي العادي. كما هو موضح في شكل ٢٣١



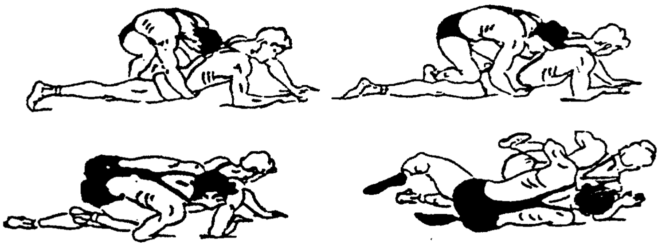
شكل ٢٣١

١٥- البرم على الجبهة بكوبري مرتفع والمدافع في وضع الصراع السفلي وهو منبطح على البساط. كما هو موضح في شكل ٣٢٢



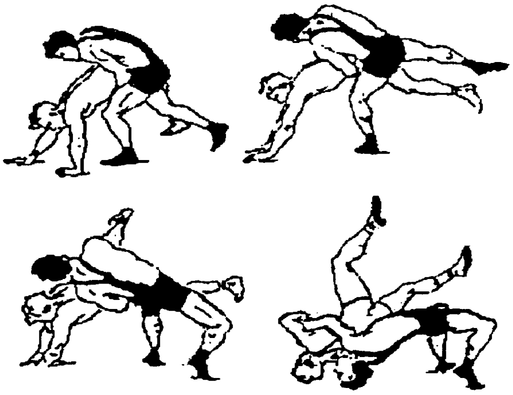
شكل ٢٣٢

١٦- برم المنافس في الاتجاه العكسي وذلك عندما يقوم المدافع بالمقاومة في اتجاه البرم يقوم اللاعب المهاجم بالبرم في الاتجاه المعاكس أو عندما يقوم بالمراوغة في اتجاه ويؤدي الحركة في الاتجاه الآخر. كما هو موضح في شكل ٢٣٣



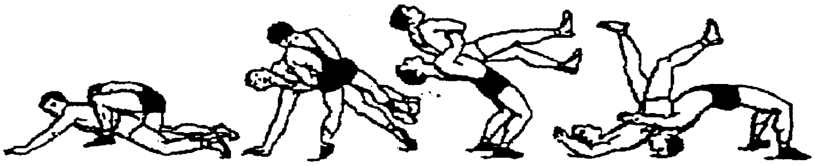
شكل ٢٣٣

١٧- برم المنافس برفعه عن الأرض. كما هو موضح في شكل ٢٣٤



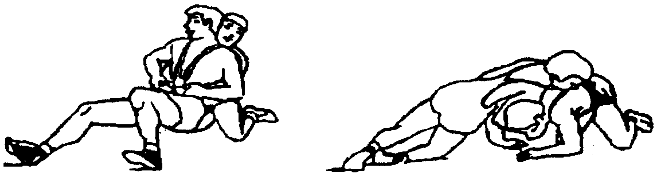
شكل ٢٣٤

١٨ـ برم المنافس برفعه عن الأرض (السنتير الخلفي). كما هو موضح في شكل ٢٣٥.



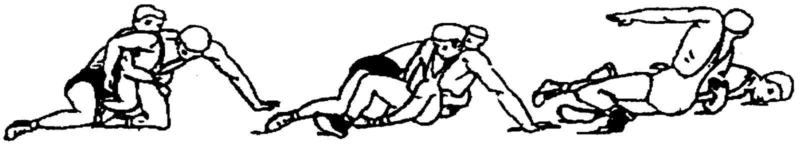
شكل ٢٣٥

ـ ويمكن الدفاع ضد مسك وسط اللاعب من الخلف. عندما يطوق المهاجم جذع منافسة، يمكن لهذا الأخير أن يمد ركبتيه في اتجاه قدم منافسة، ويمسك رسغي المنافس ثم الاستناد على الكعبين، يدفع الجذع لأعلى لفك المسكة، ويستدير بوجهه للمنافس ويكمل الاستدارة ليصل إلى الوضع الهجومي. وعند الانتهاء من عملية الانتقال بمسك وسط منافسة، ثم يقوم اللاعب بمسك جذعه من أعلى باليد الثانية. كما هو موضح في الأشكال ٢٣٦.



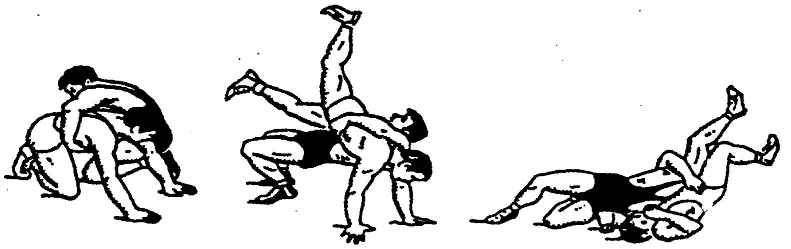
شكل ٢٣٦

- كما يمكن الدفاع ضد مسك وسط اللاعب من الخلف. ينقل المدافع وزن جسمه على يديه ويرفع قليلا إحدى الركبتين ويستدير ليرسل من تحتها الساق الثانية وفي نفس الوقت يقوم المصارع المدافع بمد يده المنثنية في مستوى المرفق وذلك لدفع المهاجم إلى الجانب ليتمكن من مسك جذعه والسيطرة علية. كما هو موضح في الأشكال ٢٣٧.



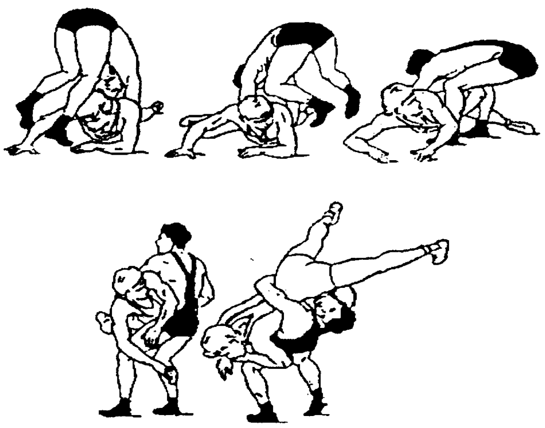
شكل ٢٣٧

١٩- رفعه الوسط العكسية. كما هو موضح في شكل ٢٣٨



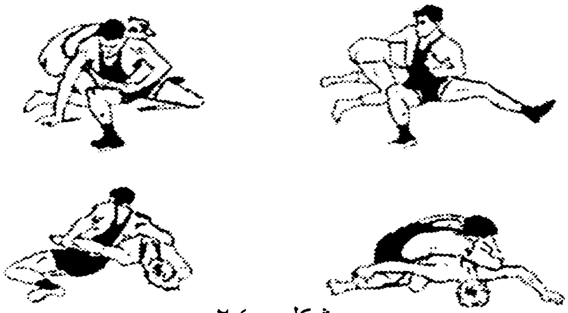
شكل ٢٣٨

٢٠- كما يمكن أداء حركة رفعه الوسط العكسية بكوبري مرتفع. كما هو موضح في شكل ٢٣٩.



شكل ٢٣٩

- ويمكن الدفاع ضد مسكة الوسط العكسية ينقل المدافع وزن جسمه على يديه ويرفع قليلا إحدى الركبتين ويستدير ليرسل من تحتها الساق الثانية وفي نفس الوقت يقوم المصارع المدافع بمسك جذعه والسيطرة علية. كما هو موضح في الأشكال ٢٤٠.



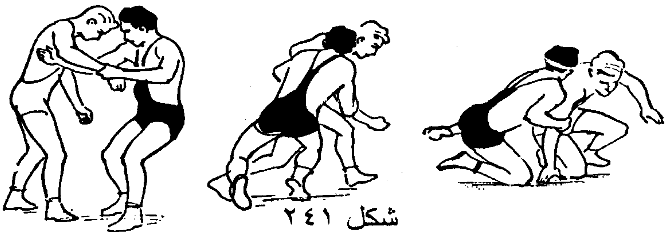
شكل ٢٤٠

إجلاس المنافس في المصارعة الروماني

إن حركات الإجلاس من أهم الحركات التي يؤديها المصارع والسبب في ذلك يعود إلى أن هذا النوع من الحركات الفنية على الرغم من انه يقيم بنقطه واحده إلا أن الظروف والأوضاع التي تتوفر خلال الصراع، والمصارع الذي يحس هذا النوع من الحركات يمكن أن يهاجم منافسه بنجاح من مسافات بعيده ومتوسطه وقريبه. حيث أن المسكات الأكثر تأثيرا والتي تقيم بأكثر من نقطه كالرميات مثلا لا يمكن أداؤها إلى في حاله وجود المنافسين على مقربه من منافسه.

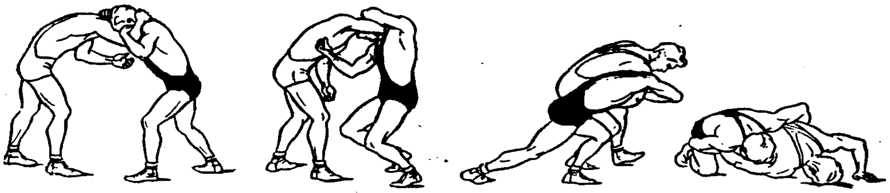
هذا وأن الكثير من أنواع الإجلاس أرضا لا يتطلب قوه هائلة فهي تؤدى على حساب السرعة والدقة في التنفيذ. ويعد هذا النوع من الحركات أسهل وابسط واقل خطورة من بقية المسكات التي تؤدى من وضع الصراع وقوف. وزيادة على ذلك يمكن البدء بتعليمها في مراحل التعليم الأولى. فضلا عن سهوله تركيبها مع بقية الحركات الفنية الأخرى. ويمكن اجلاس المنافس بعدة طرق منها:

١- جذب الذراع والدوران خلف المنافس. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤١.



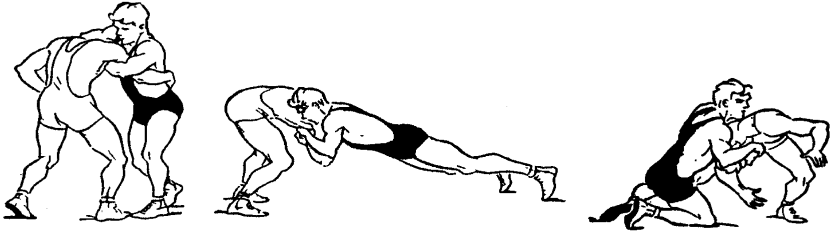
شكل ٢٤١

٢ـ مسك الذراع بالذراعين والدوران بالجسم خارج جسم المنافس (البرولية البريمة). كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٢.



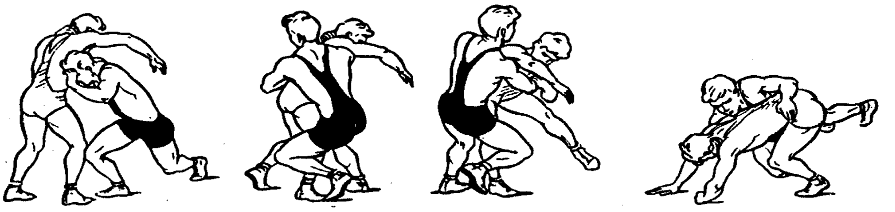
شكل ٢٤٢

٣ـ جذب الذراع والرقبة العكسية للأمام والخارج. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٣.



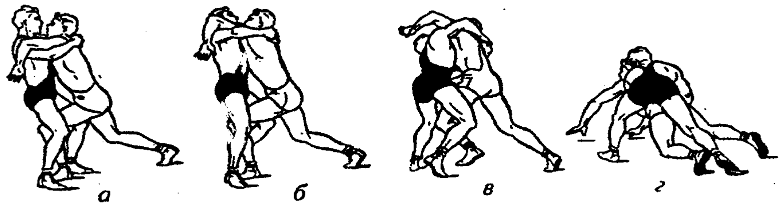
شكل ٢٤٣

٤ـ الغطس أسفل المرفق واليد الأخرى ممسكة بالرقبة ودفع المنافس للأمام والداخل. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٤.



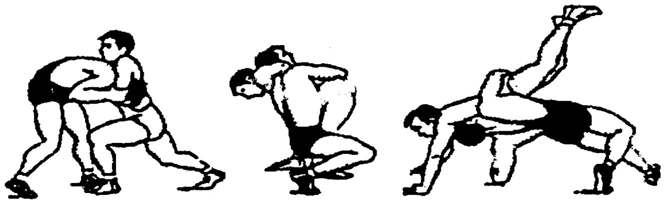
شكل ٢٤٤

٧- الغطس أسفل المرفق بتطويح المنافس لأحد الجانبين بدفع ذراعه لأعلى والجانب. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٥.



شكل ٢٤٥

٦- مسك الذراع والتقوس لاجلاس المنافس. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٦



شكل ٢٤٦

الحركات من وضع الصراع العلوي في المصارعة الروماني وكيفية الدفاع

- مهارات الإسقاط (اللعب على الارتكازات)

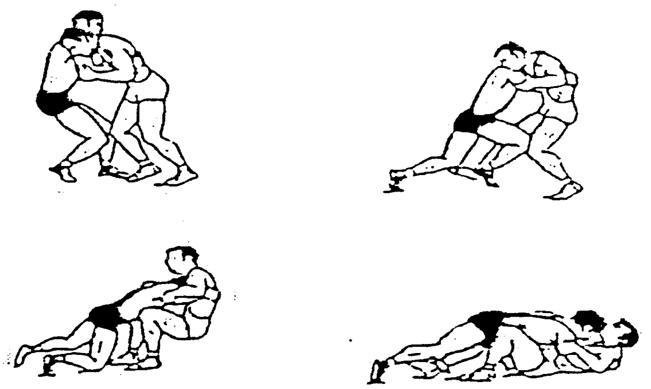
قد لاقت مهارات الإسقاط في السنوات الأخيرة توسعا كبيرا في المسابقات الرسمية، وهى مجموعة من المسكات تتطلب من المصارع أن يقدر الموقف بسرعة كبيرة ليغير وجهة الهجوم ويحسن استخدام وزن جسمه.

وان أهم العناصر الأساسية لهذه المهارة هي سرعة الانقضاض على المنافس وسرعة إيقاعه على البساط سواء بالدفع أو باستخدام وزن الجسم.

كما يمكن تحقيق مهارات الإسقاط عن طريق الجذب أو الدفع أو أن يخطو اللاعب عدة خطوات متتابعة لمنافسة الذي فقد اتزانه نتيجة عملية الإسقاط أرضا سواء على ظهره أو إحدى جانبية.

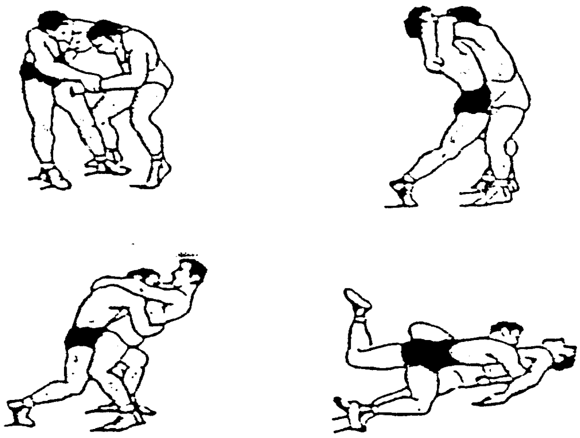
يمكن أداء الحركات من وضع الصراع العلوي بعدة مسكات متعددة كما يلي:

١- مسك وسط وذراع المنافس ثم جذبه للأمام وعندما يقوم بالمقاومة للخلف يقوم المهاجم بدفعه للخلف في اتجاه المقاومة معرضاً كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٧.



شكل ٢٤٧

٢ـ نفس أداء الحركة السابقة ولكن برفع ذراعين المنافس للأعلى. كما هو موضح في شكل ٢٤٨

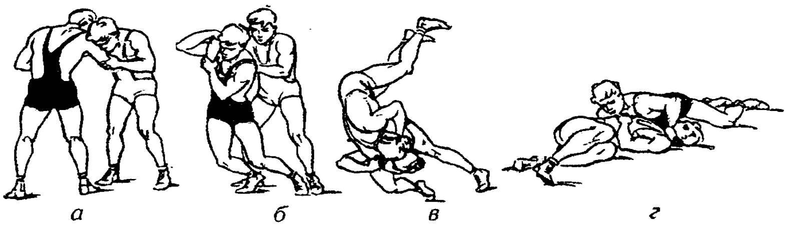


شكل ٢٤٨

ـ .حركات الدخول بالمقدمة وكيفية الدفاع

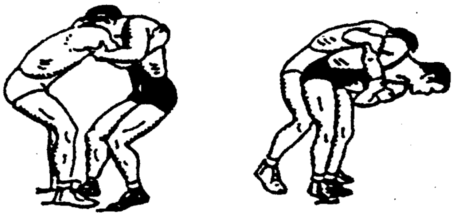
وهذه الحركات يمكن أن تؤدي بالذراع أو الذراعين أو الذراع والرقبة أو الرقبة المعكوسة. كما سنوضحه في الأشكال من ٢٤٩ إلى ٢٥٨.

١ـ مسك الذراع والرمي من فوق الكتف. كما هو موضح في شكل رقم ٢٤٩.



شكل ٢٤٩

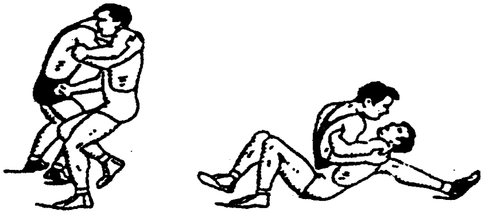
٢ـ مسك الذراع والرمي من فوق العضد. كما هو موضح في شكل رقم ٢٥٠.



شكل ٢٥٠

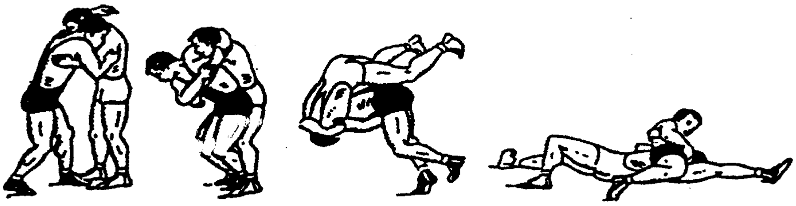
ويمكن الدفاع عن الحركات التي يؤدي بها المهاجم الأداء:

(أ) - أن يقوم المدافع بمسك ذراع المهاجم ودفعه إلى الأمام لتعريض كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل ٢٥١.



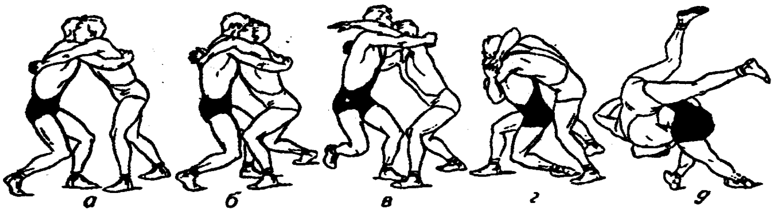
شكل ٢٥١

(ب) - مسك الذراع والرقبة والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل ٢٥٢



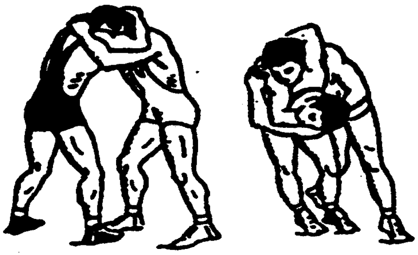
شكل ٢٥٢

(ج) إمساك الذراع والرقبة والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل رقم ٢٥٣



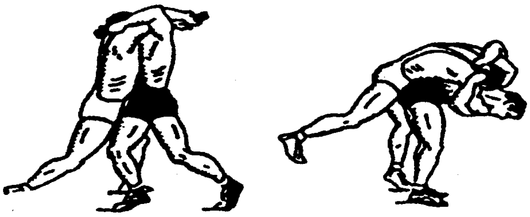
شكل ٢٥٣

(د) ـ يمكن أداء هذه الحركة والذراع والرقبة مقفول عليهم معاً بإحكام. كما هو موضح في شكل رقم ٢٥٤أ ، ٢٥٤ب



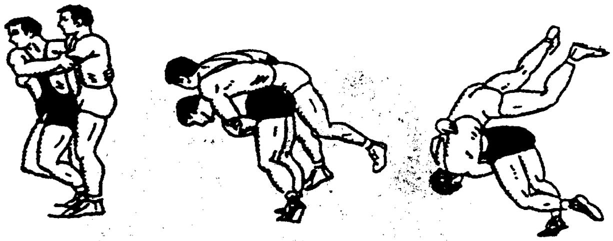
شكل ٢٥٤

(هـ) ـ يمكن أداء هذه الحركة بعد رفع الذراعين عاليا والذراع والرقبة مقفول عليهم معاً بإحكام. ثم الدخول بالمقعدة بمجرد رجوع وسط المدافع للخلف. كما موضح في شكل ٢٥٥.



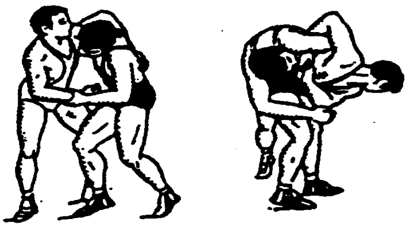
شكل ٢٥٥

(و) - مسك الذراع والوسط والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل رقم ٢٥٦.



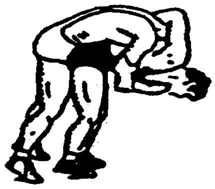
شكل ٢٥٦

(ه)- مسك الذراع بالذراعين والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل ٢٥٧



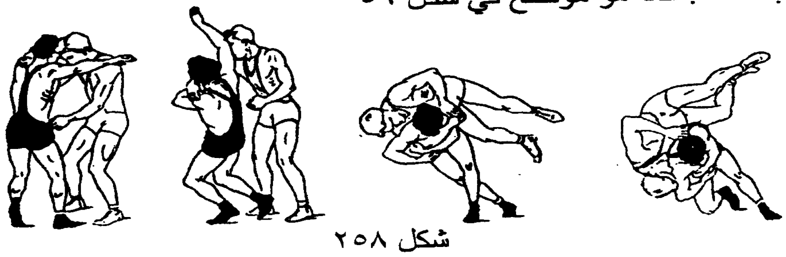
شكل ٢٥٧

(و) ـ مسك الذراع والرقبة المعكوسة والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل ٢٥٨.



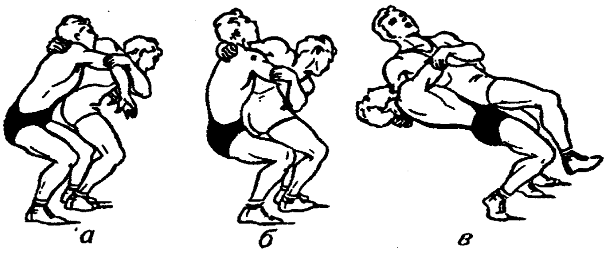
شكل ٢٥٨

(ز) ـ مسك الذراع واليد الأخرى تمر من فوق الرأس والدخول بالمقعدة. كما هو موضح في شكل ٥٩



شكل ٢٥٨

- **كيفية الدفاع لحركات الدخول بالمقعدة**، عند الدخول المهاجم بالمقعدة يمكن للمدافع دفع جسمه لأعلى والتقوس خلفا لأداء حركة السنتير الخلفي. كما هو موضح في شكل ٢٥٩.



شكل ٢٥٩

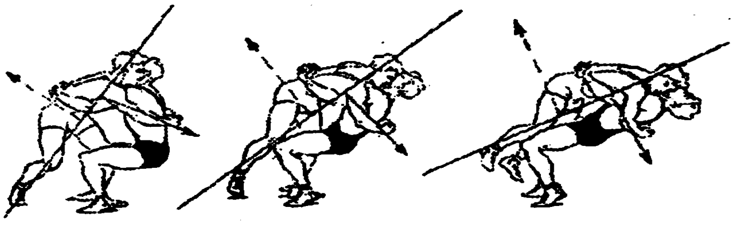
- **حركات التقوس للخلف**

تعد رميات التقوس خلفا من الفعاليات الفنية المعقدة. ويتطلب من المصارع استيعابها وأدائها بنجاح قدرا كبيرا من الإعداد البدني. وإذا كان أداء فاعليات الرمي الأخرى يقتصر على التقويت الملائم وتنسيق الحركات وفق الأوضاع التي يتخذها جسم المنافس ويمكن فيها للمهاجم أن يقيم أو يحدد بصريا اتجاه الحركة.

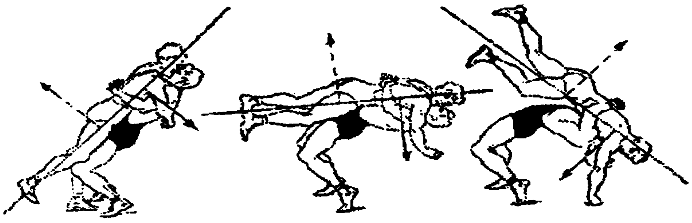
فان في رميات التقوس خلفا يكون الأمر أصعب من ذلك حيث أنها لا تقتصر على ذلك فقط بل تتطلب من المصارع عدة صفات أخرى مثل الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار وحسن توجيه حركة الجسم والأطراف.

يمكن أداء هذه الحركات بمسك الذراع والوسط، وتطويق الوسط والذراع أومسك الرقبة المعكوسة.

١- تطويق الوسط والذراع والتقوس للخلف (السنتير الأمامي) والمنافس واقف على البساط. وفيه يقوم اللاعب بجذب المنافس للخلف مع ملاحظة أن زوايا الجسم تكون ثابتة، وعندما يشعر أن اللاعب خرج عن منطقة قاعدة الإرتكاز يقوم المهاجم بدفع الحوض للأمام ولأعلى، مع جذب الذراع والوسط في نفس الوقت. كما هو موضح في شكل ٢٦٠. أما إذا كان المنافس مرفوع عن البساط، فيقوم اللاعب بجذب المنافس للخلف مع دفع الحوض لأعلى، كما هو موضح في شكل ٢٦١.



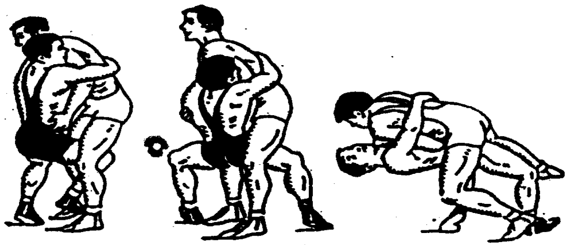
شكل ٢٦٠



شكل ٢٦١

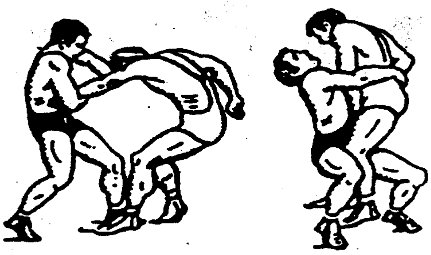
كما يمكن أداء هذه الحركة بطرق متعددة تعتمد أساساً على حركات الرجلين فيمكن أن تكون:

- الرجل اليمني بين رجلي المنافس. كما هو موضح في شكل ٢٦٢



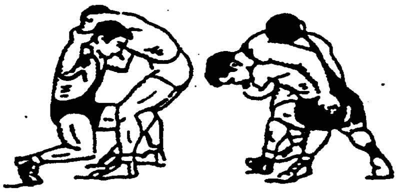
شكل ٢٦٢

- كما يمكن أن تكون الرجل اليسرى هي التي بين رجلي المنافس. كما هو موضح في شكل ٢٦٣



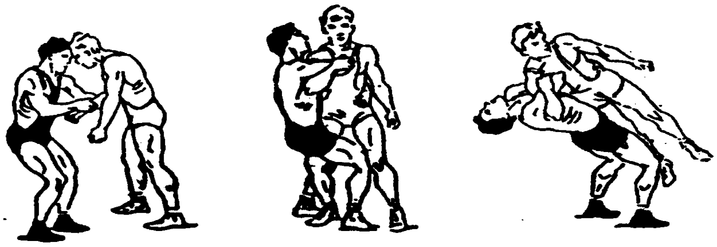
شكل ٢٦٣

- الغطس من أسفل إبط المنافس وتطويق الوسط والتقوس للخلف. كما هو موضح في شكل ٢٦٤.



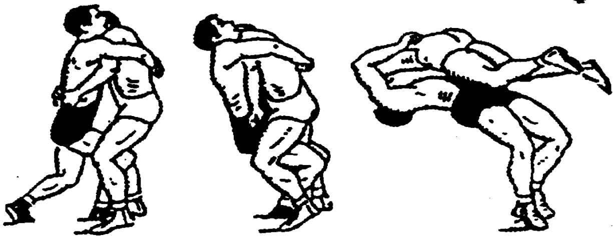
شكل ٢٦٤

- مسك الذراع من الخارج والوسط والتقوس خلفا. كما هو موضح في شكل ٢٦٥.



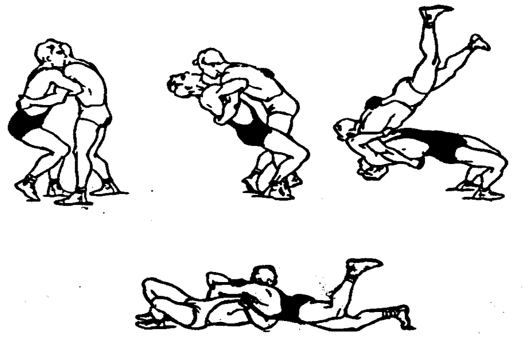
شكل ٢٦٥

- كما يمكن أن تكون الرجلين هي التي بين رجلي المنافس. كما هو موضح في شكل ٢٦٦



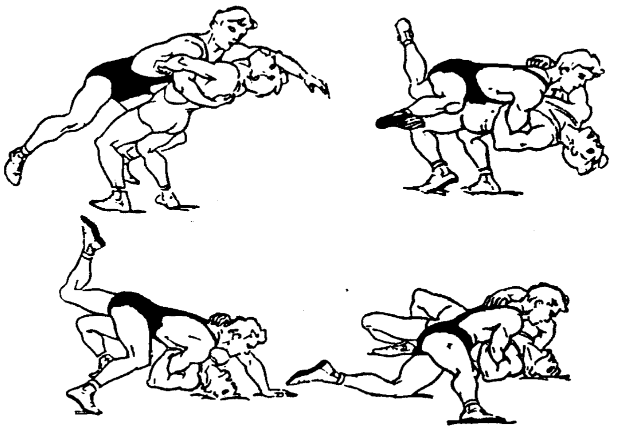
شكل ٢٦٦

٢ـ مسك الذراع والوسط والتقوس للخلف (التلفيحة). كما هو موضح في **شكل ٢٦٧**

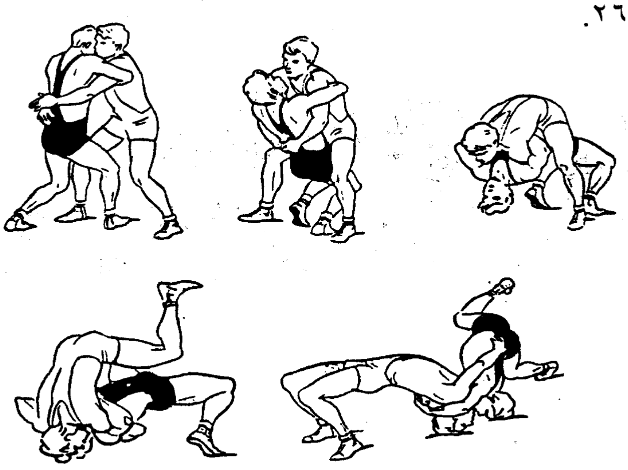


شكل ٢٦٧

ـ كيفية الدفاع لحركات التقوس خلفا، يقوم اللاعب المدافع أثناء قيام المهاجم بالتقوس خلفا، بفرد الجسم مع فتح الرجلين جانباً وخاصا الناحية التي سيرمي فيها اللاعب المهاجم. وفي بعض الأحيان يقوم اللاعب المدافع بهز الجسم بقوة وسرعة تحدث للمهاجم خلخلة تؤدي إلى سقوطه على البساط مباشرة. كما هو موضح في شكل رقم ٢٦٨ .

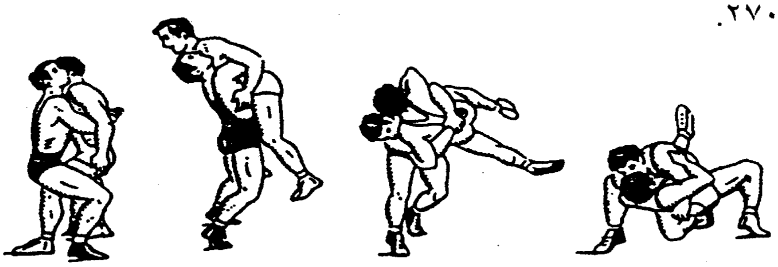


٣ - تطويق ذراعي المنافس من الخارج (السبلت). كما هو موضح في شكل ٢٦٩.



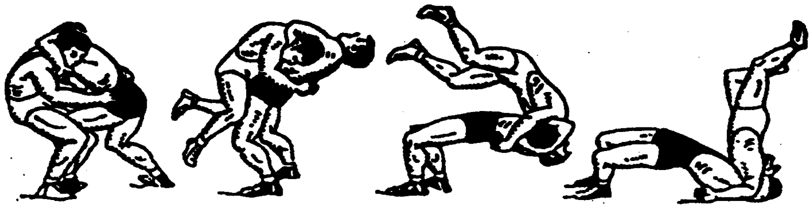
شكل ٢٦٩

٤ ـ الرمية الجانبية بحمل المنافس من الوسط. كما هو موضح في شكل ٢٧٠.



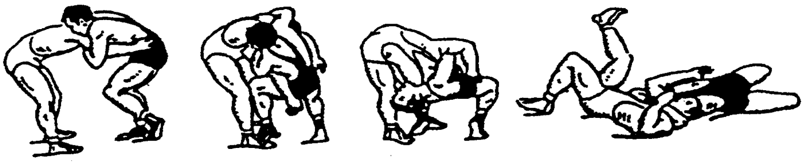
شكل ٢٧٠

٥ـ مسك الرقبة المعكوسة والتقوس للخلف. كما هو موضح في شكل ٢٧١.



شكل ٢٧١

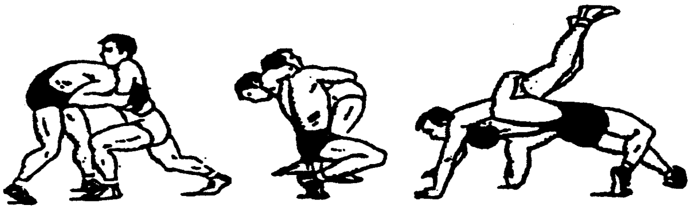
٦ـ مسك الذراع والرقبة المعكوسة والتقوس للجانب لتعريض المنافس لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٢٧٢.



شكل ٢٧٢

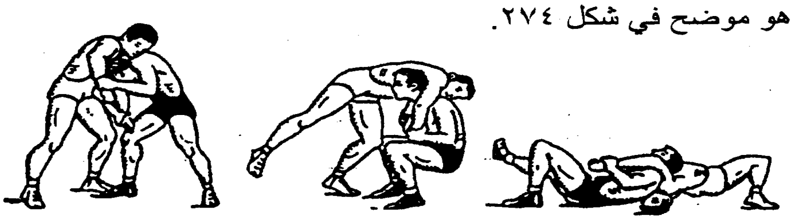
ويمكن الدفاع ضد مسكة الرقبة المعكوسة عن طريق:

(أ) ـ ثني الركبتين نصف ورفع الجذع والرأس عاليا والدفع بالحوض لاجلاس المنافس. كما هو موضح في شكل ٧٤، كما يمكن من هذا الوضع أداء حركة السنتير. كما هو موضح في شكل ٢٧٣.



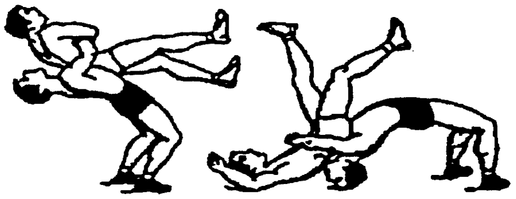
شكل ٢٧٣

(ب) ـ مسك رسغي المنافس والغطس أسفل الإبط والتقوس للخلف. كما هو موضح في شكل ٢٧٤.



شكل ٢٧٤

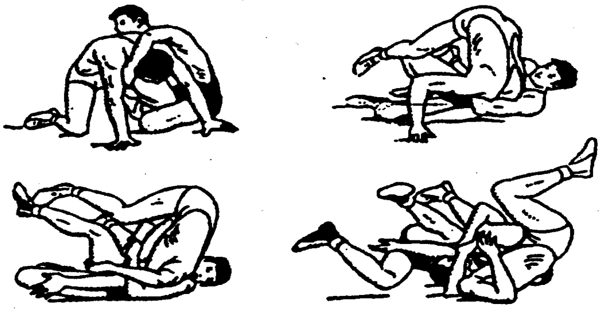
٧ ـ مسك وسط المنافس أو (تطويق الوسط والذراع) من الخلف (السنتير الخلفي) والتقوس خلفاء، كما هو موضح في شكل ٢٧٥



شكل ٢٧٥

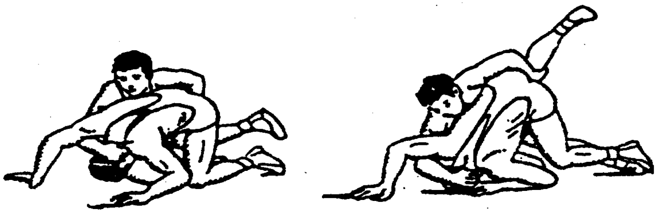
ثانيا: الحركات من وضع الصراع السفلي (مصارعة حرة)

١ـ تطويق الرأس والرجل القريبة (الطوق القريب). كما هو موضح في شكل ٢٧٦.



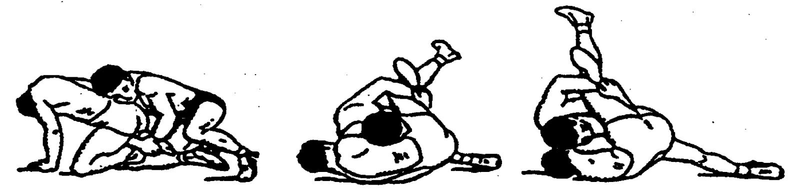
شكل ٢٧٦

٢ـ نصف نلسون القريب مع رفع الرجل القريبة. كما هو موضح في شكل ٢٧٧



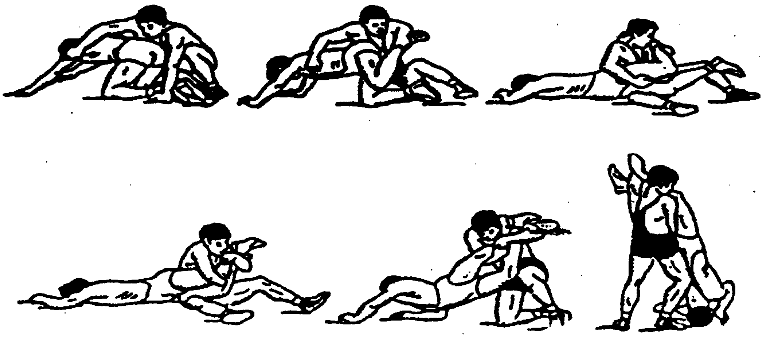
شكل ٢٧٧

٣- تطويق رجلي المنافس من الخلف والدحرجة الجانبية على المنافس لتعريض كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل ٢٧٨.



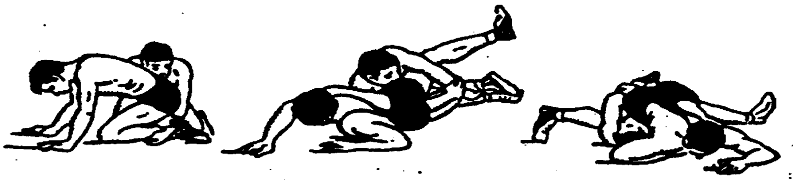
شكل ٢٧٨

٤- تطويق رجلي المنافس من الخلف (المسك المتقاطع للكعبين) والقيام بهما لأعلى وبرم المنافس لتعريض كتفي المنافس للبساط (حركة الشواية). كما هو موضح في شكل ٢٧٩



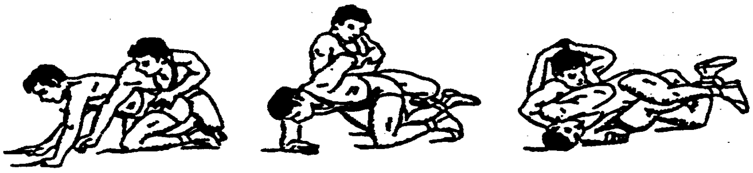
شكل ٢٧٩

٥- ويمكن الدفاع ضد مسك رجلي المنافس بفرد الجسم والرجلين للخلف. كما هو موضح في شكل ٢٨٠.



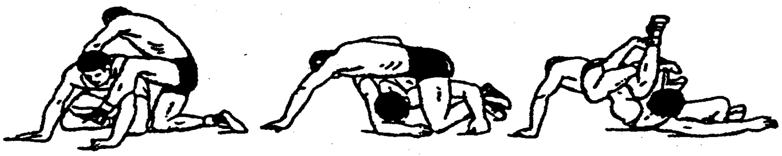
شكل ٢٨٠

٦- مسك زاوية الرجل القريبة للمنافس بالرجل وسحب الذراع البعيد والدخول بالرأس أسفل الإبط ودفع المنافس للجانب والخلف لتعريض المنافس لوضع الخطر (حركة مقصلة الرقبة والذراع). كما هو موضح في شكل ٢٨١.



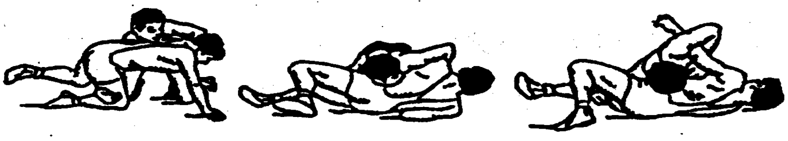
شكل ٢٨١

٧- مسك الذراع بالرجلين والطيران للجانب المعاكس لتعريض المنافس لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٢٨٢.



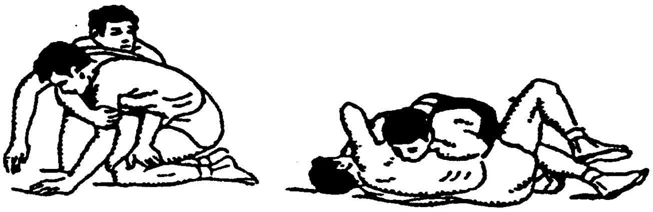
شكل ٢٨٢

٨- سحب الرجل البعيدة والذراع القريب. كما هو في شكل ٢٨٣.



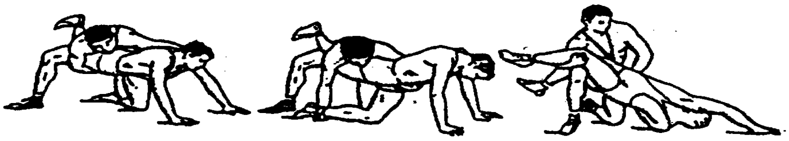
شكل ٢٨٣

٩- سحب الرجل البعيدة والذراع البعيدة. كما هو موضح في شكل ٢٨٤.



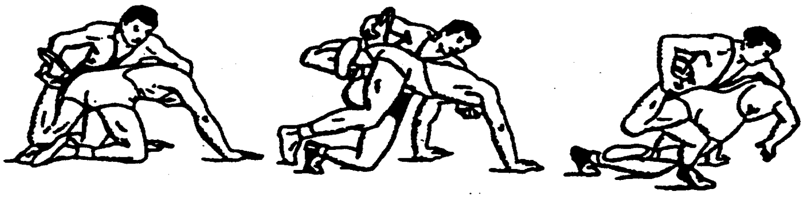
شكل ٢٨٤

١٠- مسك زاوية الرجل البعيدة ووضعها على قدم المهاجم ثم مسك الرجل البعيدة ورفعها لأعلى لتعريض كتفي المنافس للبساط (رفع زاوية الحوض من الرجل البعيد). كما هو موضح في شكل ٢٨٥.



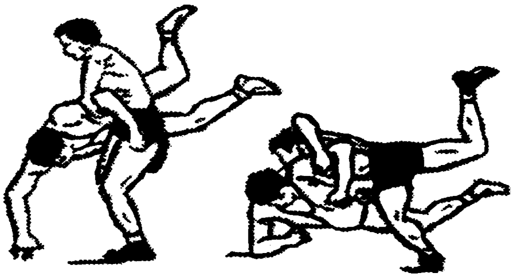
شكل ٢٨٥

١١- مسك الرقبة المعكوسة ورفع رجل المنافس القريبة وتمرير الرجل القريبة من بين رجلي المنافس لقص الرجل البعيدة. كما هو موضح في شكل ٢٨٦.



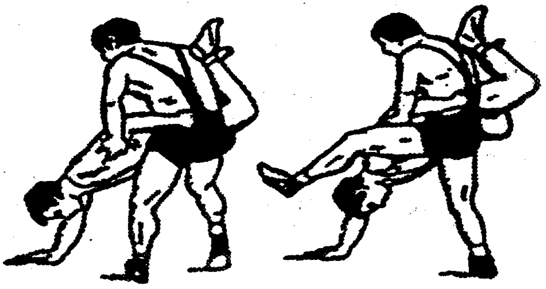
شكل ٢٨٦

١٢- مسك زاوية الرجل القريبة وكتف المنافس القريب ورفع المنافس للأمام. كما هو موضح في شكل ٢٨٧.



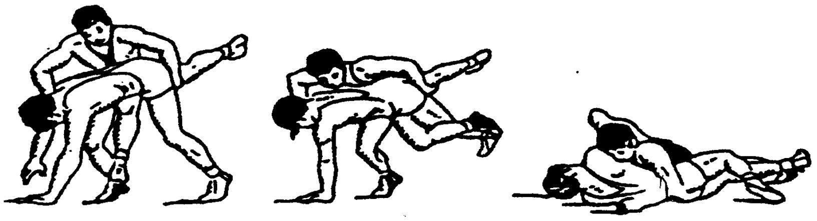
شكل ٢٨٧

ويمكن أداء هذه الحركة باستخدام الرجل في دفع المنافس لأعلى وللأمام. كما هو موضح في شكل ٢٨٨.



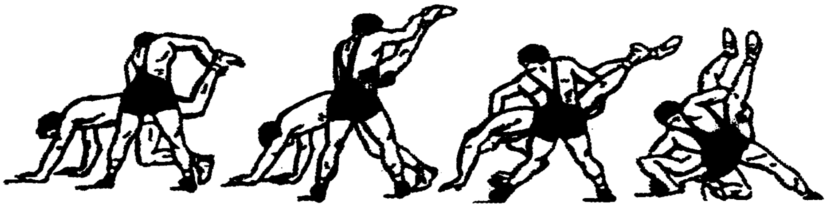
شكل ٢٨٨

كما يمكن أداء الحركة بقص الرجل البعيدة للمنافس. كما هو موضح في شكل ٢٨٩.



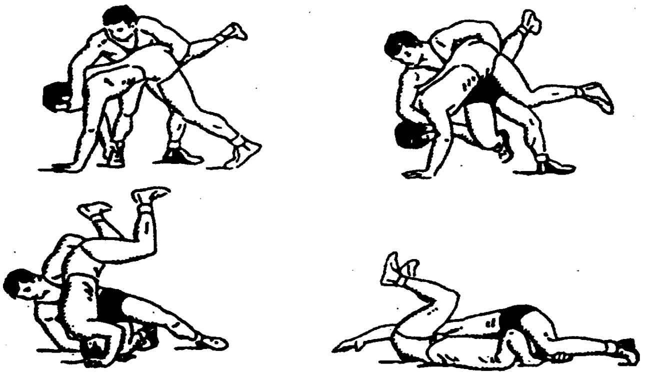
شكل ٢٨٩

١٣- مسك زاوية الرجل القريبة وذقن المنافس ورفعه لأعلى ودفع المنافس للأمام. كما هو موضح في شكل ٢٩٠.



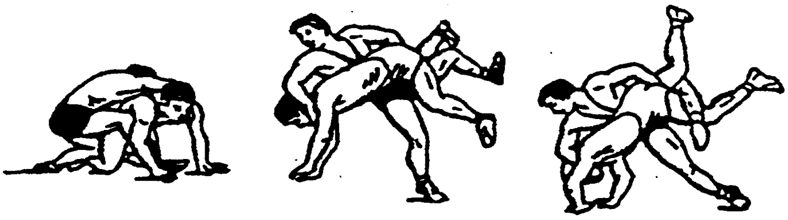
شكل ٢٩٠

ويمكن أداء هذه عندما يقوم المدافع بمسك مفصل القدم للمهاجم يقوم بدفع المنافس للأمام. كما هو موضح في شكل ٢٩١.



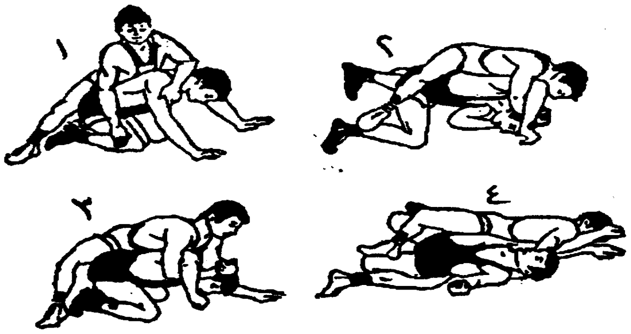
شكل ٢٩١

كما يمكن أداء الحركة بقص زاوية الرجل بالخطو لأعلى. كما هو موضح في شكل ٢٩٢.



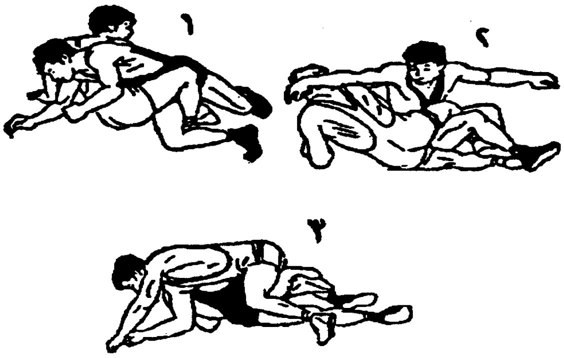
شكل ٢٩٢

١٤ـ مقص الرجل القريبة مع حبس الذراع. كما هو موضح في شكل ٢٩٣.



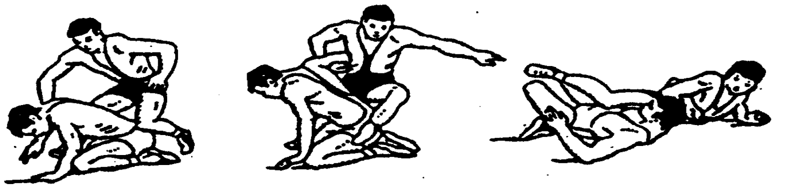
شكل ٢٩٣

١٥ـ مقص الرجل القريبة مع الطيران. كما هو موضح في شكل ٢٩٤.



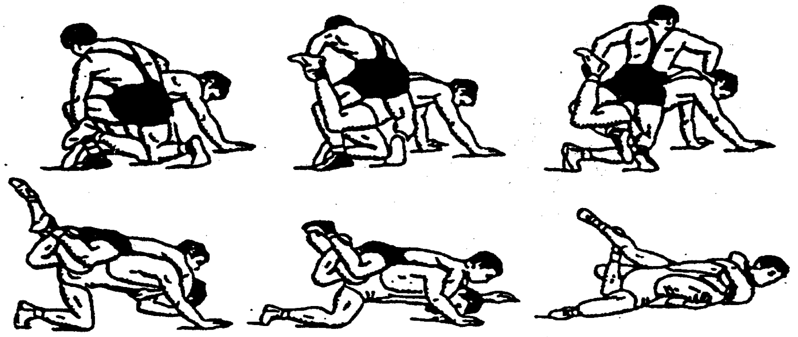
شكل ٢٩٤

١٦- مسك الذراع القريب وقص الرجل البعيدة من الخارج بالخطو. كما هو موضح في شكل ٢٩٥.



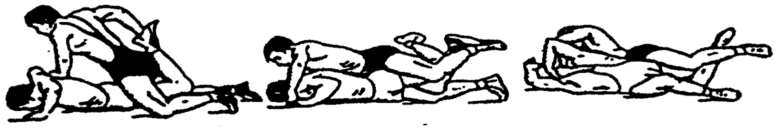
شكل ٢٩٥

١٧- مسك زاوية الرجل من الخلف بالرجلين والطيران للجانب البعيد. كما هو موضح في شكل ٢٩٦.



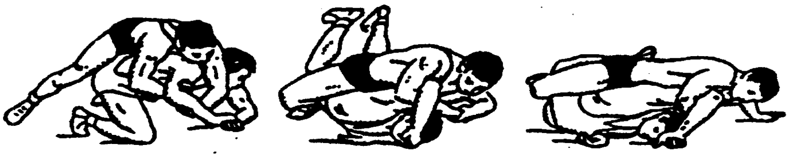
شكل ٢٩٦

ويمكن أداؤها واللاعب في وضع الانبطاح على البساط. كما هو موضح في شكل ٢٩٧.



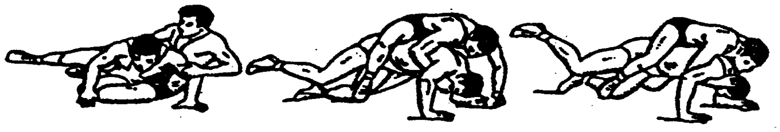
شكل ٢٩٧

١٨- مسك حوض المنافس بالرجلين ونصف الدبل البعيد وقلب المنافس على الجنب (الفرادة). كما هو موضح في شكل ٢٩٨.



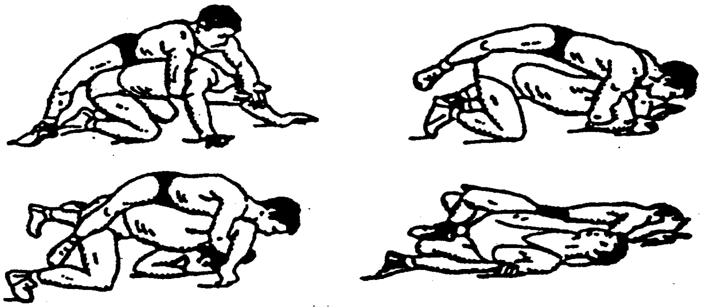
شكل ٢٩٨

ويمكن أداؤها بمسك حوض المنافس بالرجلين مسك اليد القريبة لقلب المنافس على الجنب كما هو موضح في شكل ٢٩٩.



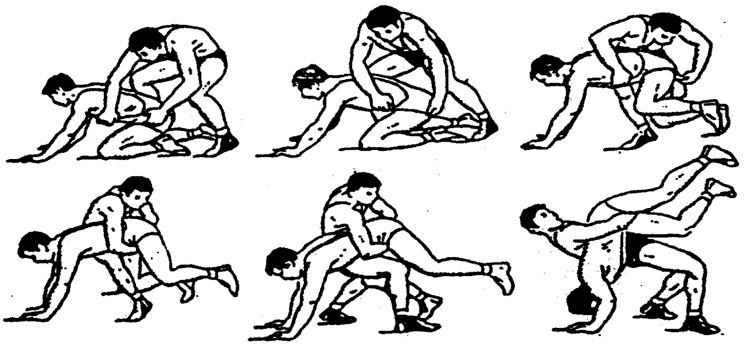
شكل ٢٩٩

١٩- مقصلة الرجل القريبة ونصف الدبل البعيد لقلب المنافس على الجنب. كما هو موضح في شكل ٣٠٠.



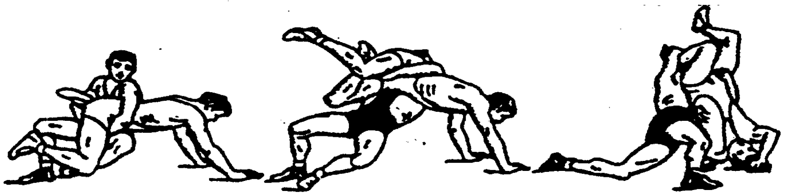
شكل ٣٠٠

٢٠- مسك زاوية الرجل العكسية من أسفل ورفع المنافس ورميه بكوبري مرتفع. كما هو موضح في شكل ٣٠١.



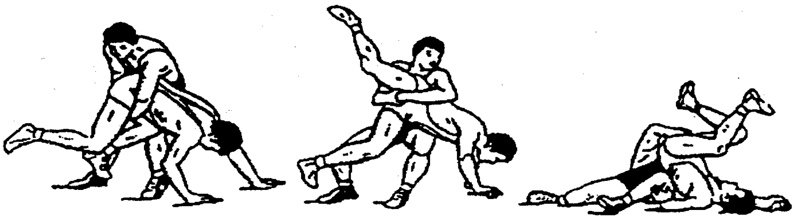
شكل ٣٠١

٢١- مسك زاوية الرجل العكسية من أسفل ورفع المنافس ورميه للامام. كما هو موضح في شكل ٣٠٢.



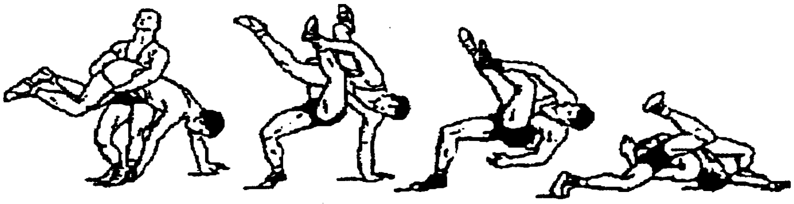
شكل ٣٠٢

٢٢- مسك زاوية الرجل العكسية من أسفل ورفع المنافس ورميه للجانب. كما هو موضح في شكل ٣٠٣.



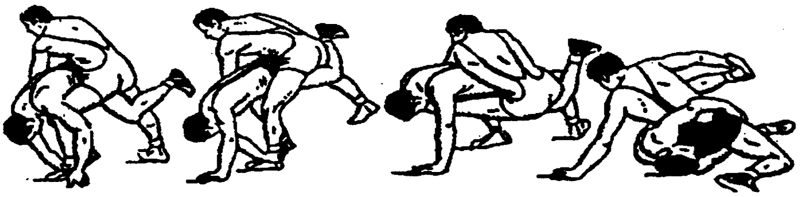
شكل ٣٠٣

- للدفاع ضد حركة مسك زاوية الرجل العكسية، يقوم المدافع بواسطة اليد البعيدة مسك القدم القريبة وجذبها بقوة أثناء أداء الحركة. كما هو موضح في شكل ٣٠٤.



شكل ٣٠٤

- كما يمكن مرور الرجل القريبة للمدافع من بين رجلي المهاجم ثم جذب القدم للأمام. كما هو موضح في شكل ٣٠٥.

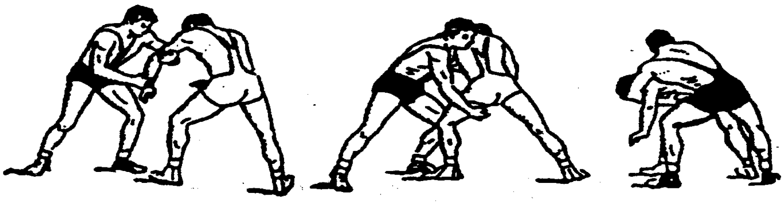


شكل ٣٠٥

اجلاس المنافس في المصارعة الحرة

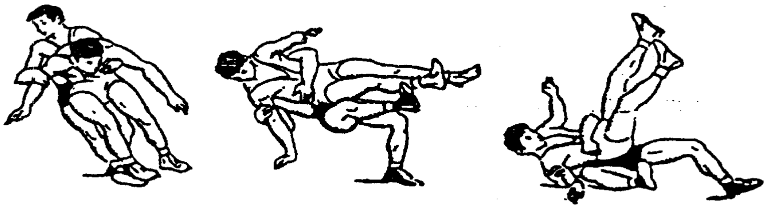
إضافتا إلى إجلاس المصارع بحركات الروماني إلا أنه يمكن إجلاس المنافس في المصارعة الحرة بعدة طرق منها:

١ـ حركة الإجلاس بمسك الذراع وزاوية الرجل لإجلاس المنافس. بجذب الذراع للخارج والدوران خلف المنافس. كما هو موضح في كل ٣٠٦.



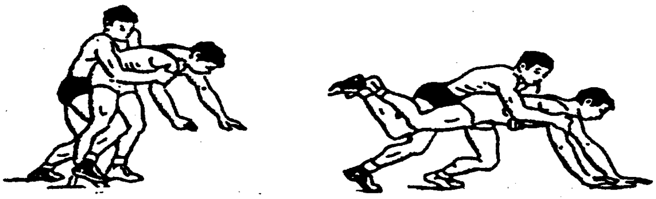
شكل ٣٠٦

٢ـ ويمكن أداء الإجلاس بجذب الذراع والدوران خلف المنافس، كنس القدمين معاً المنافس بالرجل القريبة. كما هو موضح في شكل ٣٠٧.



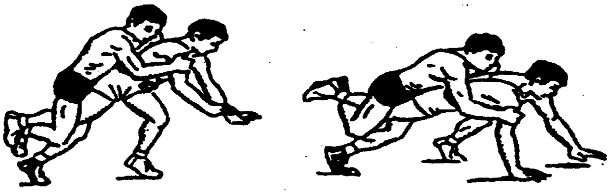
شكل ٣٠٧

٣- ويمكن أداء الإجلاس جذب الذراع والدوران خلف المنافس وكنس القدم القريب من الداخل. كما هو موضح في شكل ٣٠٨.



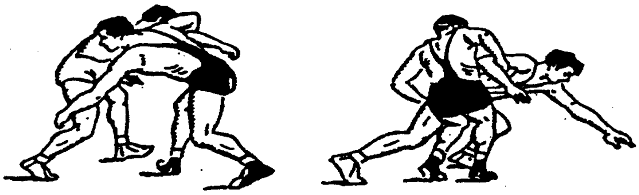
شكل ٣٠٨

٤- ويمكن أداء الإجلاس بجذب الذراع والدوران خلف المنافس وكنس القدم القريب من الخارج. كما هو موضح في شكل ٣٠٩.



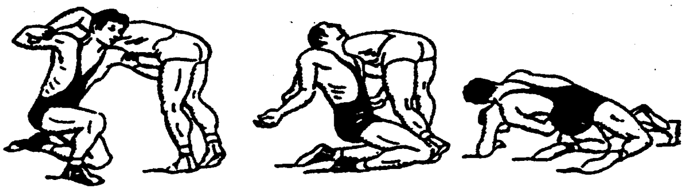
شكل ٣٠٩

٥- حركة الإجلاس بمسك الذراع من الخارج وزاوية الرجل القريبة لإجلاس المنافس. كما هو موضح في شكل ٣١٠.



شكل ٣١٠

٦- حركة الإجلاس بمسك الرجل والغطس أسفل الذراع، ودفع المنافس للخلف والجانب. كما هو موضح في شكل ٣١١.



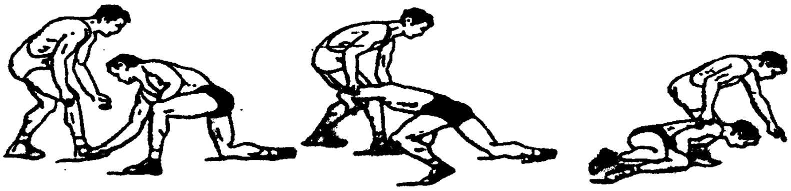
شكل ٣١١

- السقطات في المصارعة الحرة

يمكن للمصارع أن يهاجم المنافس إما بالسقوط على قدم واحدة أو القدمين معاً ومن خلال السقطات يسهل عليه أداء الحركات.

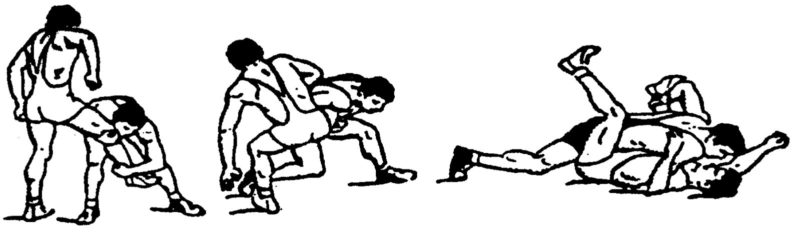
١- السقطات علي رجل واحدة

- السقوط على القدم الأمامية للمنافس والدوران خلفه لإسقاطه على البساط. كما هو موضح في شكل ٣١٢.



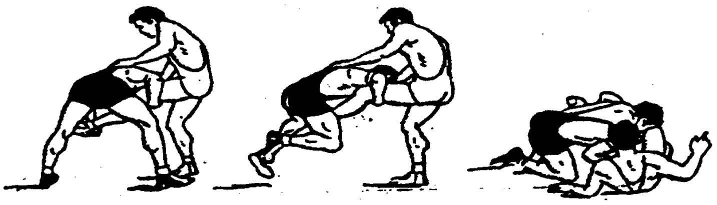
شكل ٣١٢

- السقوط على القدم الأمامية ورفعها لأعلى والضغط عليها لتعريض المنافس لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٣١٣.



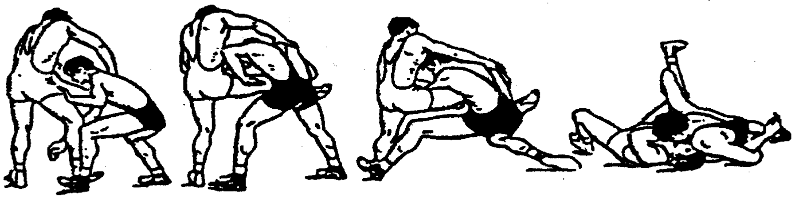
شكل ٣١٣

- السقوط على القدم الأمامية من الخارج. وعندما يقوم المدافع بوضع الرجل ما بين رجلي المهاجم يقوم بدفعه إلى الأمام والجانب باستخدام الرأس. كما هو موضح في شكل ٣١٤.



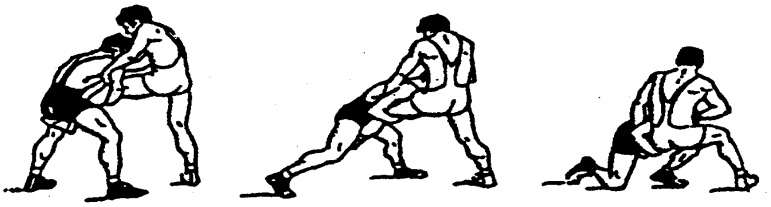
شكل ٣١٤

- مسك الرجل من الخارج ورفعها لأعلى ثم وضع القدم خلف قدم المدافع ودفعه إلى الخلف. لتعريض كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل ٣١٥.



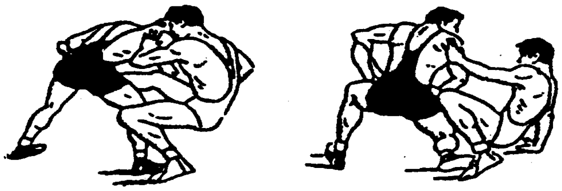
شكل ٣١٥

- مسك الرجل من الداخل ثم جذب المنافس للأمام وعندما يقوم بالمقاومة يقوم المهاجم بالضغط على الرجل في الاتجاه الجانبي وللخلف. كما هو موضح في شكل ٣١٦.



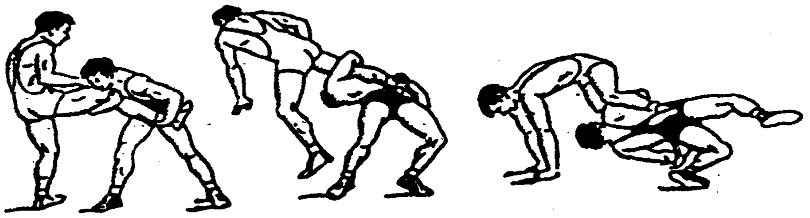
شكل ٣١٦

- مسك الرجل من الداخل وشد رجل المنافس للأمام. كما هو موضح في شكل ٣١٧.



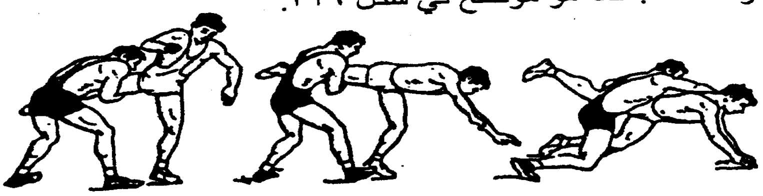
شكل ٣١٧

- إذا قام المدافع بالمقاومة وثبت في هذا الوضع يقوم المهاجم بالتقوس للخلف والبرم. كما هو موضح في شكل ٣١٨.



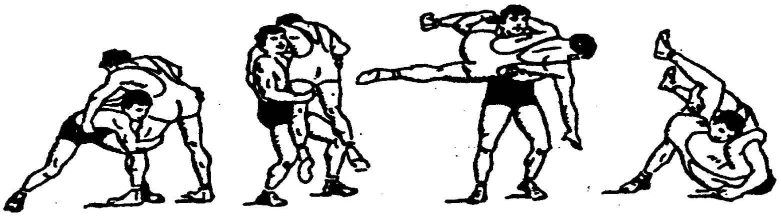
شكل ٣١٨

- السقوط على القدم الأمامية من الداخل ورفعها لأعلى وسحبها للخلف بقوة للخلف. كما هو موضح في شكل ٣١٩.



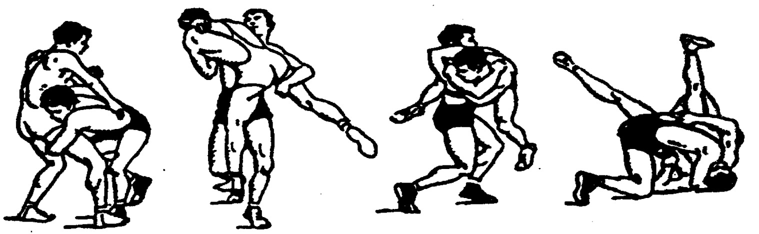
شكل ٣١٩

- السقوط على قدم ووسط المنافس ورفعه لأعلى ثم مسك زاوية الرجل البعيدة وطرح المنافس لتعريضه لوضع الخطر. كما هو في شكل ٣١٩.



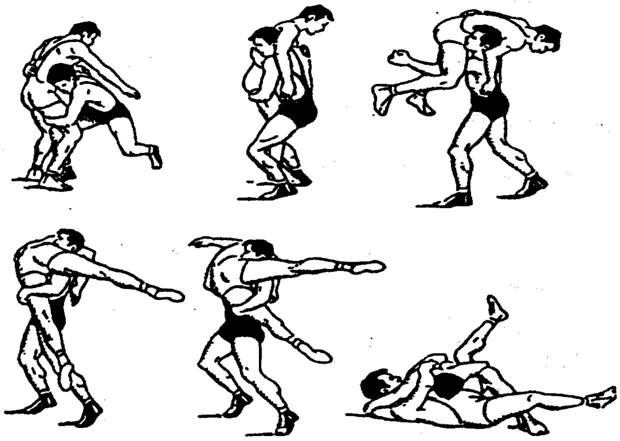
شكل ٣١٩

- كما يمكن أداء هذه الحركة بمسك زاوية الرجل القريبة كما هو في شكل ٣٢٠.



شكل ٣٢٠

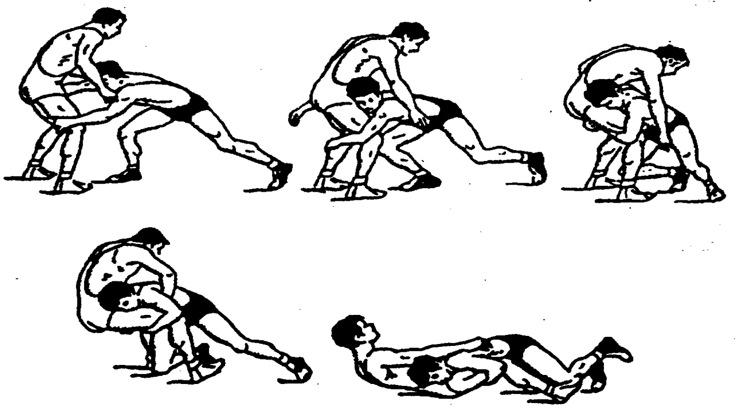
- كما يمكن تبديل مسك زاوية الرجل إذا كانت قريبة من الخارج يتم تغيير المسكة في الهواء لتكون من الداخل والنزول بالمنافس. كما هو موضح في شكل ٣٢١



شكل ٣٢١

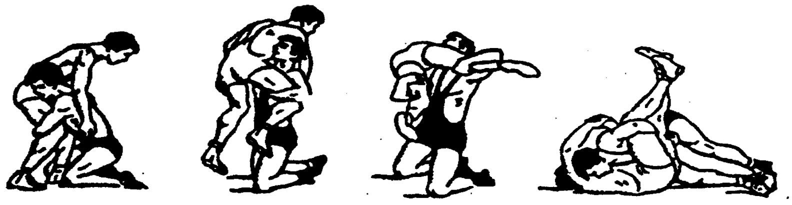
٢- السقوط على الرجلين معاً

- السقوط على رجلي المنافس ودفعه للأمام لتعريض كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل ٣٢٢.



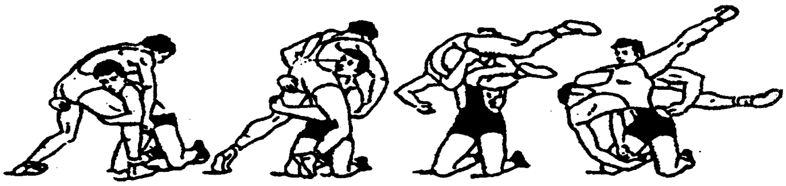
شكل ٣٢٢

- السقوط على الفخذين ورفع المنافس وتطويحه للجانب. كما هو موضح في شكل ٣٢٣.



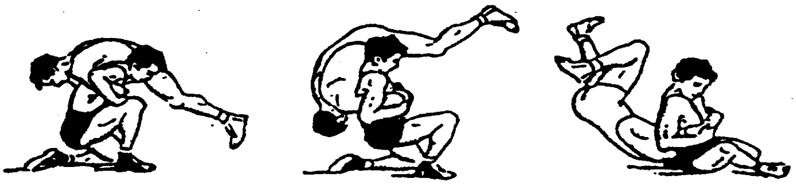
شكل٣٢٣

ـ وإذا قام المدافع برجوع أحد الرجلين للخلف يقوم المهاجم بمسك زاوية الرجل البعيدة ورفع المنافس وتطويحه للجانب. كما هو في شكل ٣٢٤.



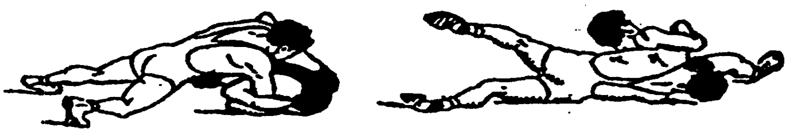
شكل ٣٢٤

ـ وإذا قام المدافع برجوع الرجلين للخلف، والذراعان مسك الوسط، يقوم المهاجم بمسك اليدين وعمل تقوس للخلف. كما هو موضح في شكل ٣٢٥.



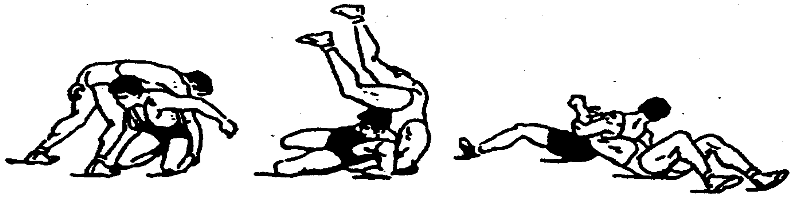
شكل ٣٢٥

ـ كما يمكن في هذا الوضع أن يقوم المهاجم بالتطويح لإحدى الجانبين وهو ممسك بالذراعين جيدا، كما هو موضح في شكل ٣٢٦.



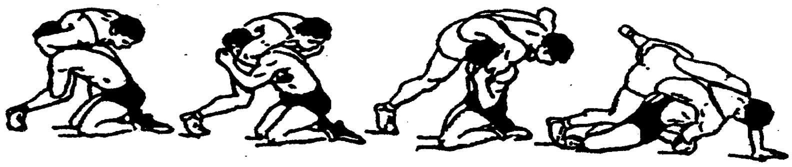
شكل ٣٢٦

- وإذا قام المدافع بمسك مفصل قدم المهاجم، فيقوم بمسك هذه الذراع ودفع المنافس للخلف والجانب. كما هو في شكل ٣٢٧.



شكل ٣٢٧

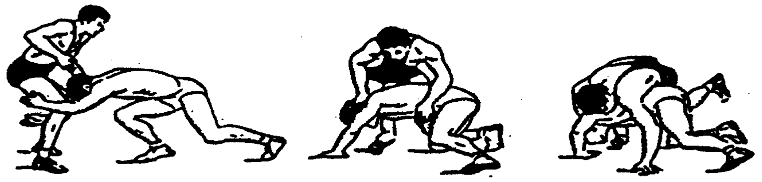
- وإذا قام المدافع بالرجوع للخلف بالرجل القريبة ووضع اليد أسفل إبط المهاجم. فيقوم المهاجم بالسيطرة على هذا الذراع وطرح المدافع للجانب كما هو في شكل ٣٢٨.



شكل ٣٢٨

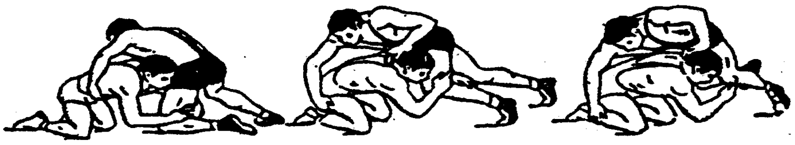
الدفاع ضد حركات السقوط على رجل المنافس

- رجوع الرجل الذي سقط عليها المهاجم والدوران خلفه. كما هو موضح في شكل ٣٢٩.



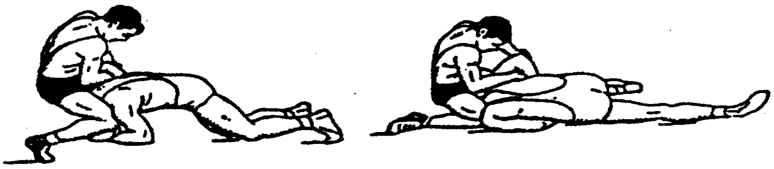
شكل ٣٢٩

وإذا قام المهاجم بمسك الرجل يقوم المدافع فرد الرجل إلى الخلف والضغط على الرأس لأسفل والدوران خلف المهاجم. كما هو موضح في شكل ٣٣٠.



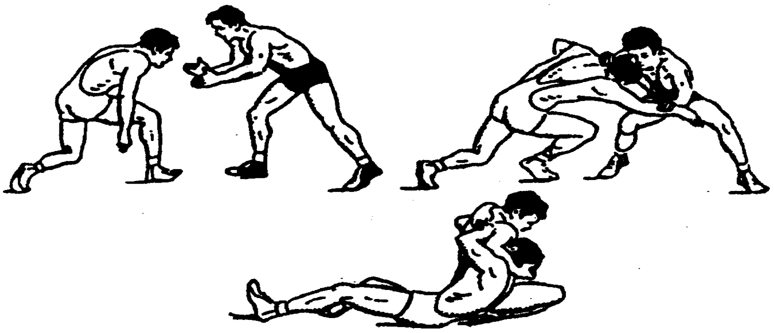
شكل ٣٣٠

وإذا قام المهاجم فرد جسمه وهو ممسك بالرجل يقوم المدافع بمحاولة مسك ذراع المهاجم ورفعها لأعلى والضغط عليها لتعريض كتفيه للبساط، كما هو موضح في شكل ٣٣١.



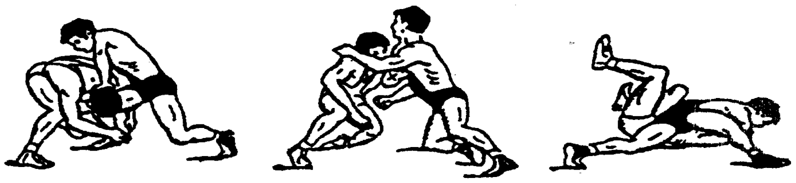
شكل ٣٣١

- إذا هجم المهاجم والجسم عال يقوم المدافع بمسك يد المهاجم واليد الأخرى على الرأس ودفعه إلى الأمام والجانب. كما هو موضح في شكل ٣٣٢.



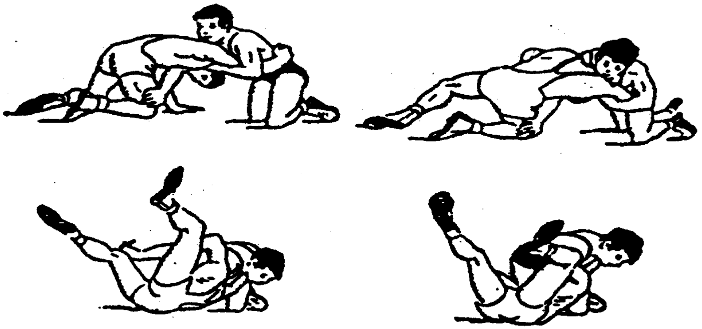
شكل ٣٣٢

وإذا تمكن المهاجم من مسك القدم يقوم المدافع بتخليص الرجل ودفع المهاجم إلى الجانب ناحية الرجل الممسوكة. كما هو موضح في شكل ٣٣٣.



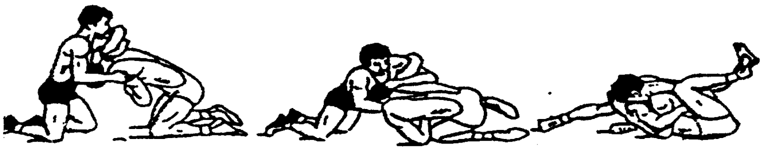
شكل ٣٣٣

- إذا هجم المهاجم على الرجلين يقوم المدافع بالارتكاز على الركبتين ومسك يد المهاجم واليد الأخرى تدفع الرجل من الخارج لتعريض المهاجم لوضع الخطر. كما هو موضح في شكل ٣٣٤.



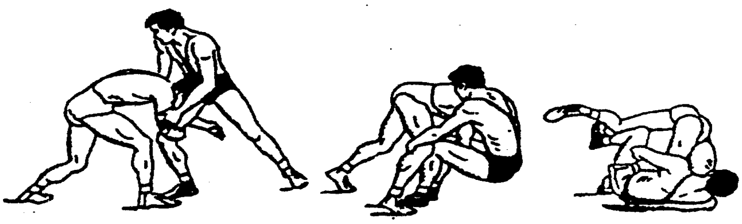
شكل ٣٣٤

ويمكن أيضا للمدافع أن يمرر يده من أسفل إبط المهاجم ودفعه للجانب لتعريض كتفيه للبساط. كما هو موضح في شكل ٣٣٥

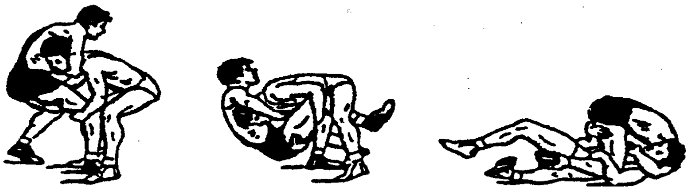


شكل ٣٣٥

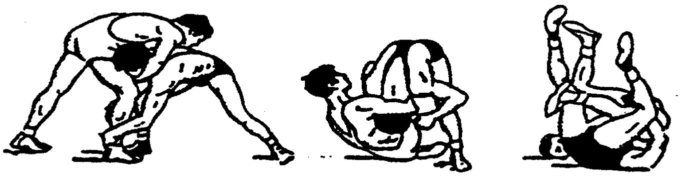
- يقوم المدافع بأداء حركة الطوق القريب عندما يسقط المهاجم على رجل المدافع بإحدى الطرق الموضحة في الأشكال من ٣٣٦ إلى ٣٣٩.



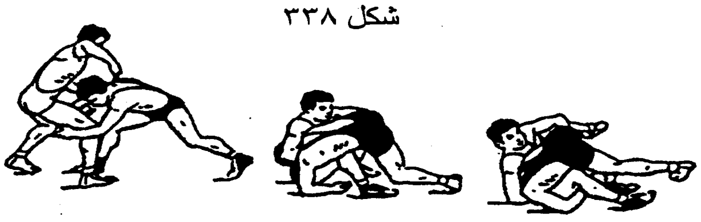
شكل ٣٣٦



شكل ٣٣٧

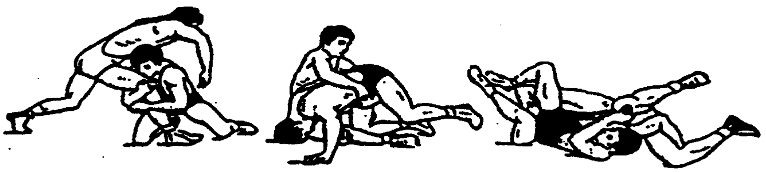


شكل ٣٣٨



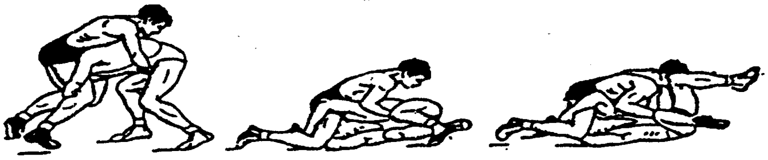
شكل ٣٣٩

- عندما يسقط المهاجم على رجل المدافع يقوم المدافع بالجلوس على يد المهاجم وأداء حركة مسك زاوية الرجل المعكوسة وتعريض كتفي المهاجم للبساط. كما هو موضح في شكل ٣٤٠.



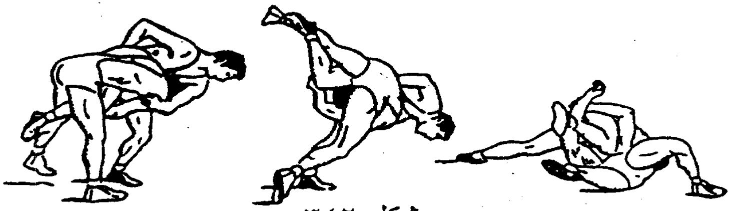
شكل ٣٤٠

أو يقوم المدافع بفرد الرجل للخلف مسك زاوية الرجل من الداخل وقلب المهاجم على الجنب. كما هو موضح في شكل ٣٤١.

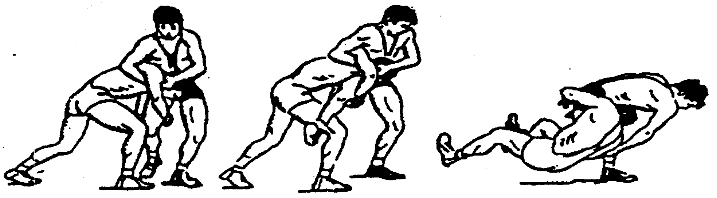


شكل ٣٤١

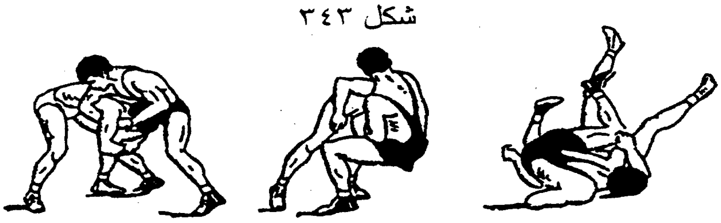
- إذا قام المهاجم بالسقوط على الرجل ورفعها لأعلى يقوم المدافع بأداء الهجوم المضاد. كما هو موضح في الأشكال ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤.



شكل ٣٤٢



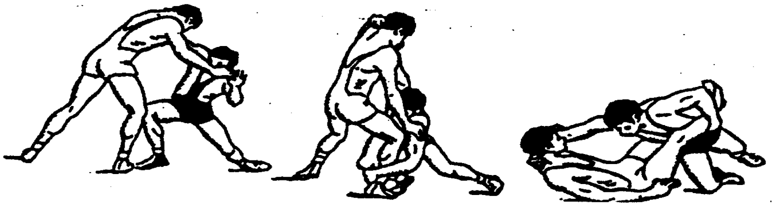
شكل ٣٤٣



شكل ٣٤٥

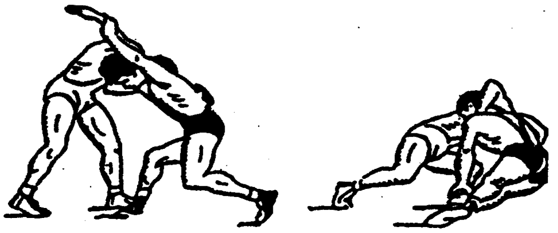
الحركات من وضع الصراع العلوي (حرة)

١ـ التقاط الكعب القريب. كما هو موضح في شكل ٣٤٦.



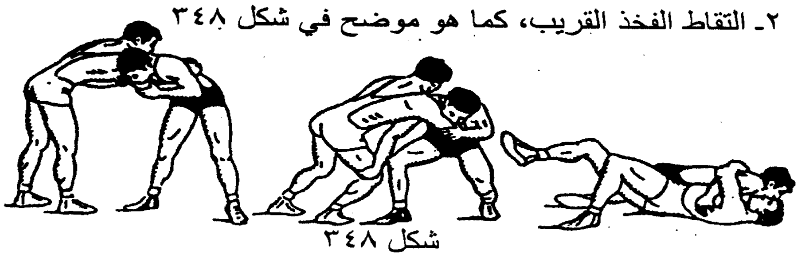
شكل ٣٤٦

ويمكن أداءها بالغطس أسفل الإبط. كما هو موضح في شكل ٣٤٧.



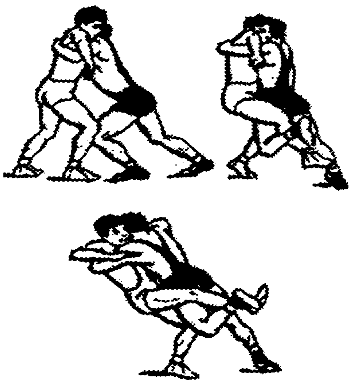
شكل ٣٤٧

٢ـ التقاط الفخذ القريب، كما هو موضح في شكل ٣٤٨



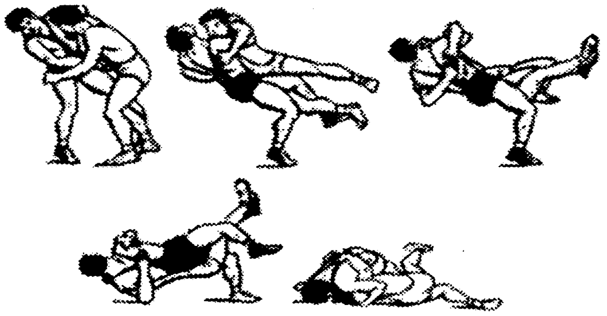
شكل ٣٤٨

٣ـ السقوط على الوسط مع خطاف الرجل. كما هو موضح في شكل ٣٤٩.



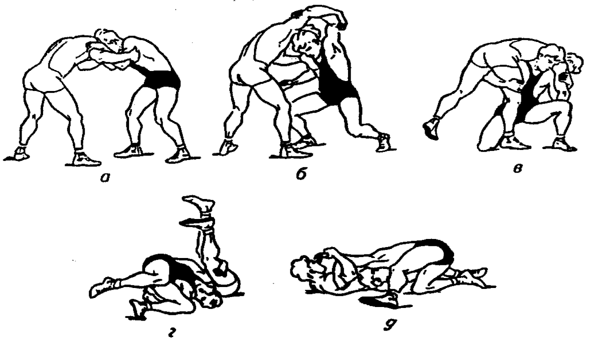
شكل ٣٤٩

٤ـ الرمية الخلفية بخطاف الرجل. كما هو موضح في شكل ٣٥٠.

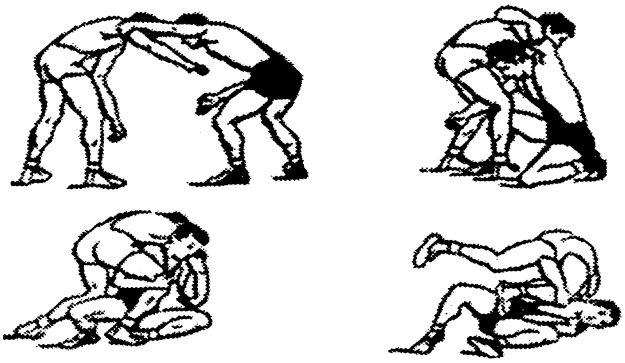


شكل ٣٥٠

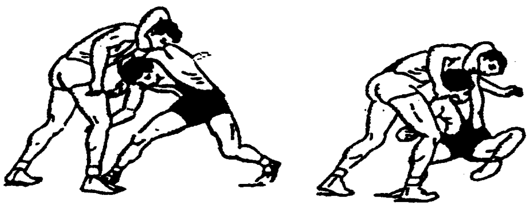
٥- شيله رجل المطافئ وهذه الحركة من أشهر الحركات التي تستخدم في المصارعة من وضع الصراع وقوفاً. ولها أشكال كثيرة يمكن أن يؤديها المهاجم حسب الموقف الذي يتعرض له. كما هو موضح في الأشكال من ٣٥١ - ٣٥٧.



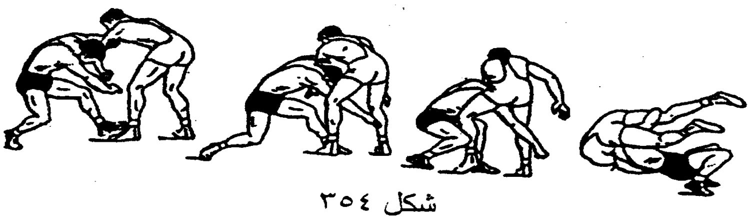
شكل ٣٥١



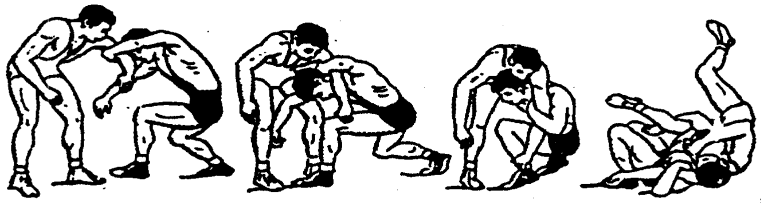
شكل ٣٥٢



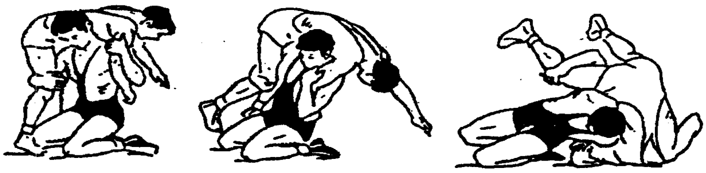
شكل ٣٥٣



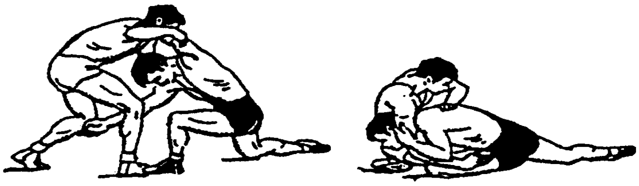
شكل ٣٥٤



شكل ٣٥٥

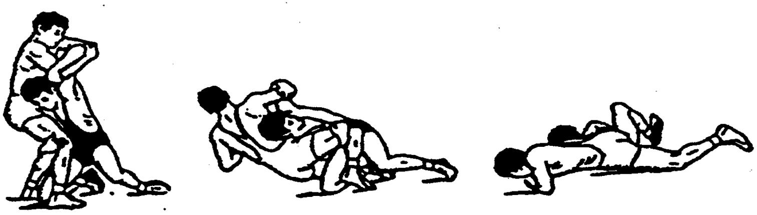


شكل ٣٥٦



شكل ٣٥٧

٤- ويمكن الدفاع عن حركة شيلة رجل المطـافئ. كمـا هو موضـح في شكل ٣٥٨



شكل ٣٥٨

الفصل الرابع

الشروط التي يجب مراعاتها قبل بدء درس المصارعة
محددات أسلوب التدريس
ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ الدرس
بعض المفاهيم الخاطئة في الدرس
بعض الأمور الهامة في الدرس
الإجراءات التنظيمية لدرس
المعلم والفروق الفردية
تعليم حركات المصارعة
التمرينات التي تستخدم قبل تعليم الحركات المختلفة

الشروط التي يجب مراعاتها قبل بدء درس المصارعة

أولا: بالنسبة للمدرس

- يجب أن يكون معه الكشكول الخاص به وأن يكون محضراً للدرس جيدا.
- يجب أن يكون حسن المظهر، ومرتديا الذي الرياضي.
- أن يكون متواجد قبل ميعاد الدرس بزمن كاف للتفتيش على نظافة البساط، والأدوات اللازمة في عملية التدريس مثل الشاخص (إن وجد)

ثانياً: بالنسبة للاعب

- يجب الاهتمام بنظافة الحذاء إذا رغب اللاعب النزول به على البساط. وعدم الذهاب به إلى الحمامات ويجب تخصيص شبشب لهذا الغرض للمحافظة على نظافة البساط من التلوث كما يجب الاهتمام بنظافة البدلة.
- يجب وجود فوطة لتنشيف العرق، وفانلة إضافية يستخدمها اللاعب في حاله ابتلال الفانلة بالعرق واضطراره لأخذ راحة.
- المراجعة المستمرة على فحص الأظافر والشعر تحت الإبط كل درس(محاضرة) أو كل أسبوعين، وذلك برفع الذراعين اماما ثم عاليا.

محددات أسلوب التدريس

يقوم المدرس قبل الشروع في إلقاء الدرس (المحاضرة) أن يحدد أسلوب التدريس المناسب الذي يتوقف على:

أولاً: مساحة الصالة الخاصة بالتدريس (بالتدريب)

إذا كل هنا بساط واحد وحوله أماكن فارغة في الصالة لا تسمح بوضع بساط أخر، فيمكن تقسيم الطلاب إلى مجموعتين، الأولى تؤدى الحركات بدون الرمي (الدخول في الحركة) والأخرى على البساط تؤدى بالنزول (الحركة كاملة) ثم يتم تبديل المجموعتين.

ثانياً: عدد الأبسطة في الصالة

قد تسمح الصالة باستيعاب عدد قليل من المراتب أو تسمح ببساط كامل أو أكثر من المقاسات المكررة للابسطة، وبناءا على مساحة البساط يتم تحديد منطقة الرمي هل للخارج أو للداخل ويتحدد ذلك على حسب اتجاه الحركة في الرمي.

ثالثاً: عدد اللاعبين (الطلاب) في الدرس

بناءا على عدد اللاعبين ومساحة البساط يتم تحديد عدد اللاعبين على البساط (فردى - زوجي - ثلاثي - رباعي - مجموعات).

فإذا كان العدد مناسب بحجم البساط فجميع الطلاب يؤدى الحركات في نفس الوقت. كما يمكن تقسيم الطلاب على حسب خطورة الحركات مثل حركات التقوس خلفاً (مثل حركة السنتير) فإنها تحتاج إلى عدد

قليل من اللاعبين على البساط أما الحركات من أسفل (مثل البرم) فيمكن اشتراك اكبر عدد من الطلاب على البساط.

رابعاً: الهدف من الدرس

يجب على المدرس تحديد الهدف من الدرس، فهل هو تعليم حركة فقط أم مراجعة على ما سبق وإعطاء حركة جديدة، أم التدريب على جميع الحركات. وبناءا على ذلك يتم تحديد طرقة التدريس المناسبة (الطريقة الكلية – الطريقة الجزئية – الطريقة الجزئية الكلية – الطريقة الجزئية المتدرجة).

مثال للطريقة الجزئية الكلية: عندما يقوم المدرس بتعليم حركة مثل الرمي بالوسط (**الأنكة**) يأمر اللاعبين بمسك يد اللاعب المدافع واليد الأخرى تمسك الرقبة في العدة ١، وفي العدة ٢ يقوم المهاجم بالدخول بالمقعدة ، وفي العدة ٣ يقوم بالرمي. ثم يتم الدمج بين العدة ٢،١ في عدة واحدة أي يقوم بالمسك ثم الدخول بالمقعدة، ثم بعد ذلك دمج ذلك بالعدة رقم ٣ بحيث يؤديها اللاعب في مرة الواحدة. ثم أداء الحركة في صورة منافسة متدرجة الشدة حتى يستطيع اللاعب أداء الحركة في صورة منافسة حقيقية، وهنا نستطيع أن نقول أن اللاعب تعلم الحركة. ومن هنا نلاحظ الفرق بين أن اللاعب يؤدي الحركة وأنة قد تعلمها.

ما يجب مراعاته أثناء تنفيذ الدرس

أولاً: الإحماء

تختلف درجة الإحماء على حسب درجة حرارة الجو وكذلك المكان الذي يؤدى فيه الإحماء مثال في الصالات المختلفة أو في الأماكن المفتوحة وأيضا حسب الفروق الفردية للاعبين. وعلى ذلك يجب تحضير محتويات مختلفة من محتويات الإحماء من (ألعاب صغيرة – تمرينات للمصادقة بين اللاعب والبساط - التمرينات التمهيدية- التمرينات النوعية) بما يتناسب مع الهدف من الدرس.

ثانياً: مفاتيح الحركة

بعد شرح النموذج للحركة يوضح المدرس أهم النقاط التي يجب مراعاتها لإنجاح الحركة، مثال طريقة المسك واتجاه الرمي.

ثالثاً: اختيار الزميل

لضمان عوامل الأمن والسلامة وفعالية العملية التعليمية فيجب تقسيم الطلاب على حسب أوزانهم وأطوالهم ومستوياتهم.

ربعاً: مراعاة الفروق الفردية

من المعلوم أن الرياضات المنازلات الفردية مثال المصارعة، المصارعة تقام منافستها بناءا على الأوزان، ومن هنا نلاحظ الاختلاف الواضح في أنماط الأجسام وكذلك عناصر اللياقة البدنية بين اللاعبين.

فيجب على المدرس أثناء التدريس أن يعطى الأمر بالأداء الحركي في زمن أو عدد معين، كما يؤدى كل لاعب الأداء على حسب أقصى عدد له مثال أداء أي رمية خمس مرات متتالية والتنبيه على كل لاعب أن يؤدى الرمية بتوقيته الخاص أو أداء الرمية في زمن ١٠ ثوان ويحسب للاعب العدد الذي حصل علية في هذا الزمن.

خامساً: مكان وقوف المدرس أثناء الدرس

يجب على المدرس أن يتخذ مكان مناسب يسمح له برؤية جميع الطلاب، كما أن الطلاب يمكنهم رؤيته و ملاحظته والاستماع إلى توجيهاته وإشاراته. ويفضل أن يكون المدرس خارج حدود البساط.

سادساً: كيفيه التعامل مع تصحيح الأخطاء

من الخبرات الميدانية يفضل عدم الشرح (تصحيح الأخطاء) لطالب واحد فقط ، بل يفضل أن يعطى إشارة بإيقاف الأداء لكل اللاعبين ثم يتم شرح الصواب لهم جميعا ويطلب من الجميع أن يلاحظوا الأداء السليم ثم يقوموا جميعا بالتنفيذ في وقت واحد.

وإذا أراد المعلم أن يوقف المحاضرة لشرح جزء هام فيجب على الطلاب أن يقفوا أو يجلسوا حسب ما يتفق علية في أول المحاضرة، **مثال** عندما يقول لهم قف فيثبت كل لاعب في مكانة دون حركة. أو يقف المدرس بجوار اللاعب المخطئ ويقوم بشرح الصواب له ثم يأمر

باستمرارية الأداء لجميع اللاعبين أو يأمرهم بتكوين مربع ناقص ضلع أو نصف دائرة أو حسب ما يأمرهم به ويشرح الصواب لهم.

ولتفادى ثبات الأخطاء فيجب التبكير بإصلاح الأخطاء قبل أن تثبت ويصعب إصلاحها، وذلك بشرح النقاط الهامة (مفاتيح الحركة، المسكات، الأجزاء الصعبة للحركة).

سابعاً: تمرينات الاسترخاء وطريقة الانصراف

يجب على المدرس تعويد اللاعبين على أداء تمرينات الاسترخاء مثل تمرينات المرجحات، الرقود على البساط أيضا تعويد اللاعبين على أداء التحية يؤدونها في نهاية الدرس مثال الاصطفاف ثم أداء أربع تصفيقات ثم النداء بكلمة الرياضة التي يمارسها مثل المصارعة أو كلمة مصارعة.

بعض المفاهيم الخاطئة في الدرس

- في كل درس يتم تغير كل التمرينات بتمرينات أخرى: فيجب أن يكون لدى المدرس كشكول خاص بالتمرينات العامة والخاصة، وفي كل وحدة أو درس يختار عدد من التمرينات المناسبة بحيث تحتوى الوحدة على بعض التمرينات التي مارسها اللاعب في الوحدة السابقة.

- السرعة في تعليم الحركات فبعض المدرسين يقومون بتعليم الطلاب حركة في كل محاضرة ، على الرغم أن الطلاب ليس عندهم فكرة

سابقة عن رياضة المصارعة فيقوم المدرس بإعطاء كم كبير من الحركات دون الوضع في الاعتبار عملية الإتقان والتثبيت لكل حركة .

بعض الأمور الهامة في الدرس

- تعريف اللاعب بالتحكيم وخاصة القيم المستحقة بأداء الحركات المختلفة. الحالات التي يحسب فيها الحكم (نقطة - اثنان - ثلاثة - خمس نقاط)
- اصطفاف اللاعبين في بداية الدرس لأخذ الغياب وإعطاء التعليمات الخاصة بالدرس .
- إعطاء تعليمات بطريقة الجلوس أثناء الشرح أو الراحة أو النظام الذي يتبعونه أثناء انتظار الدور عليهم للتطبيق على المهارات المعطاة في الدرس
- تعليم اللاعبين(الطلاب) كيفيه النزول على البساط سواء للخاطف أو المخطوف وليس للخاطف فقط، فغالبا ما يهتم المدرس بنزول الطالب الخاطف فقط، في حين انه يفضل تعليم الطلاب كيفيه النزول (الدحرجات المختلفة) ثم بعد ذلك يتم تعليم كيفيه النزول على البساط سواء للخاطف أو المخطوف.

الإجراءات التنظيمية لدرس

تهدف الإجراءات التنظيمية إلى توفير الوقت و الجهد بما يتناسب مع الإمكانيات المتوفرة لدى المدرس وخاصة في الألعاب الفردية مثل المصارعة والجودو فيجب مراعاة عدد الابسطة وعدد اللاعبين وتشتمل هذه الإجراءات على ما يلي:

- عمل الفصل ككل (جميع الطلاب)

عندما يكون حجم المكان (البساط) مناسب لعدد اللاعبين فيسمح لهم بالانتشار على البساط بحيث كل لاعب يأخذ المكان المناسب لأداء ما يكلف به من أعمال مثال أداء مهارة الكوبري من أسفل أو من أعلى أو بعض التمرينات مثل الجري والوثب والحجل في المكان، وهنا يعمل جميع اللاعبين في وقت واحد.

- العمل في مجموعات

عندما يكون حجم اللاعبين كبير ومكان التدريب لا يسمح بالغرض الذي يرغب فيه المدرس فأنة يقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات. وتكون إشارة المدرس لإنهاء عمل المجموعة الأولى هو بداية عمل المجموعة الثانية. كما أن إشارة المدرس للمجموعة الثانية هو بداية عمل المجموعة الثالثة. وتكون إشارة المدرس لإنهاء المجموعة الثالثة هو بداية عمل المجموعة الأولى وهكذا........

- استخدام التشكيلات النظامية

وتستخدم لتحديد أماكن تواجد اللاعبين وموقعهم من بعضهم البعض خاصة عند الشرح وأداء نموذج، وكذا موقع المدرس من اللاعبين لضمان رؤية الجميع له وهذه التشكيلات هي: الصف – القاطرة – صفين مواجهين – مربع ناقص ضلع – نصف دائرة – دائرة – انتشار حر كأفراد أو أزواج أو أكثر.

- استخدام اللاعبين كقادة

يجب على المدرس الاهتمام باستخدام اللاعبين كقادة عن طريق تحميلهم المسؤوليات من خلال مواقف التعليم المتعددة داخل الدرس وخارجة حيث يعملون كرؤساء للمجموعات عند تقسيم اللاعبين (قيادة الفصل كله – قيادة مجموعة - مسؤولية اخذ الغياب – الاشتراك في التحكيم)

- استخدام الرموز لجذب انتباه اللاعبين

يجب على المدرس تعويد تلاميذه على الاستجابة لرموز معينة يتم الاتفاق عليها بينة وبينهم لضمان استثارة انتباههم وحسن الاستجابة لتنظيم العمل وفعاليته، فقد تعنى إشارة معينة بدء العمل، إشارة أخرى للتوقف، إشارة تعنى التجمع، إشارة تعنى التفرق، إشارة تعنى السكون والنظر تجاه المدرس وهكذا. ويمكن أن تكون هذه الرموز أو الإشارات عن طريق الصفارة.

المعلم والفروق الفردية

عندما يتعامل المعلم في الحصة مع اللاعبين فإنه لا يتعامل مع نوعيه واحدة منهم. وإنما يواجه الفروق الفردية بينهم والتي تكاد تجعل كل واحد منهم مختلفاً عن الآخر فقد يكون الاختلاف في نسبه الذكاء سواء كان الذكاء تحصيلي أو حركي أو اجتماعي أو ..... الخ. أو في الاستعدادات البدنية أو الحركية أو النفسية أو السرحان بعيداً عن ما يأخذه في الحصة أو احترام الدرس والمدرس والزملاء، أو في الميل إلى العبث والمشاغبة.

وعلى ذلك فإن المعلم الواعي هو الذي يتوقع هذه الفروق الفردية بين طلابه ويستعد لها، بل ويحاول أن يعرف أسبابها ويردها إلى أصولها، ثم من بعد ذلك يتعامل معها بما تستحقه.

ففي مرحله المراهقة إن استطاع المعلم أن يكسب ثقة طلابه في هذه المرحلة فانه يكون قد امتلك مفاتيح شخصياتهم بحيث يستطيع توجيههم إلى الوجهة السليمة، كما أنة يستطيع استقلال الطاقات المختزنة لديهم فيما يفيدهم ويعود على المجتمع كله من حولهم بالنفع والخير.

أولاً: المعلم والطلاب الموهوبين

من المشكلات التي تقابل المدرس في فريقه وجود أعداد من اللاعبين الذين تتفاوت نسب تعليمهم، فقد يكون منحنيات التعلم لبعضهم بالزيادة السلبية أو الزيادة الإيجابية.

فمنحنيات التعلم الزيادة السلبية وهى التي تبين زيادة التحسن في البداية بدرجة كبيرة أي أن عملية التعلم تبدأ بانطلاقة كبيرة ثم يلي ذلك فترة من التقدم البطيء وهذا النوع من المنحنيات يعكس عملية التعلم التي تحقق في بدايتها زيادة النجاح بدرجة كبيرة مع عدم قدرة الفترات التالية المساوية لها في الزمن من تحقيق نفس القدر من النجاح بل تتميز بالزيادة الضئيلة. وقد يكون منحنيات الزيادة السلبية لما يلي:

- **زيادة حماس اللاعب واستعداده لتعلم مهارات حركية جديدة.**
- **استفادة الفرد من الخبرات الحركية السابق تعلمها واكتسابها.**
- **اكتساب القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة ككل ثم إتقان تفاصيلها فيما بعد.**

ومنحنيات التعلم الزيادة الايجابية يلاحظ في هذا النوع بطا التحسن في البداية ثم يزداد التحسن بعد ذلك بنسبه اكبر. وقد يعزى أسباب ذلك إلى الأتي:

- عدم توافر خبرات معينة سابقة لدى المصارع.
- وجود بعض النواحي الصعبة ينبغي إتقانها في البداية.
- نقص الحماس والإقبال على التعلم في بداية الآمر.

ولذا يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فلا يتعجل في إعطاء حركات كثيرة للتلاميذ الذين يستجيبون سريعاً، أو مطالبه اللاعبين الذين يتعلمون يبطئ أن يتعلمون حركات كثيرة. ولكن يجب أن يهتم أكثر بعملية الإتقان والتثبيت للحركات.

ثانياً: المعلم وأسلوبه في التدريس

يجب على المدرس أن يكون متقن للمادة وان يكون عنده دراية كافيه بأساليب التدريس المناسبة لكل موقف من المواقف المختلفة.

كما يجب على المعلم أن يكون بشوشا مبتسما ودودا مع اللاعبين، حيث يقلل ذلك من التوتر الناتج من العملية التعليمية، وهذا ما يؤكده بعض العلماء أن التبسط وروح المرح كفيلان بإحداث اثر طيب في نفوس الطلاب مما يجعلهم مستعدين لتقبل الدرس. كما أن يجب على المعلم أن يختار من الألفاظ والعبارات المناسبة للمواقف المختلفة مثل عظيم ... خطير...الخ. فقد يكون لها تأثيرات لا يدركها هو في نفوس اللاعبين، خاصاً إذا ما استخدمت دون داع وان يكون المعلم متيقظ لنبرات صوته فلا بد أن يكون مناسبة، وأنها ترتفع وتنخفض حسب الحاجة لكي تعبر عن فكرة معينة وان تؤكد على معنى بذاته أو انفعال أو غضب أو دهشة أو فرح من الأداء الجيد.

كما أن تعبيرات الوجه الخاصة بالمعلم لها أهمية كبيرة، فان حركة واحدة من وجه المعلم أو لفتة من عينة أو تركيزها على عيون اللاعبين، أو تعبير متحمس بلغته التي يتقنها، أو إشارة بيده أو بذراعه قد تجعل اللاعب يركز على المعنى الذي يقصده المعلم .

كما يجب على المعلم في التدريس أن يكون مستمع جيد للتلاميذ وإلى ملاحظاتهم وأسئلتهم. وان الكثيرين من المعلمين يعتقدون – خطا

– أن المعلم هو المصدر الأساسي للمعرفة و المعلومات أثناء القيام بعملية تعليم الدروس.

ثالثا: المعلم والثواب والعقاب

عندما يخطا اللاعب أثناء درس المصارعة فيجب على المعلم أن يعاقبه بما يتناسب مع المواقف وليس معنى العقاب أن يشعر اللاعب أننا ننتقم منة، أو أننا بالنسبة له أعداء بل يكون العقاب مصحوب بالرأفة والرحمة، وإشعار اللاعبين بأننا نقوم بذلك من واقع حرصنا علية ومن دافع مصلحتهم التي تهمنا أكثر مما يهمنا عقابهم. وهناك بعض أنواع العقاب منها:

- العقاب البدنى وفيه يقوم المعلم بتكليف اللاعب المخطأ بزيادة العبء البدنى علية مثال أن يقوم بعمل خمس كباري متصلة أو الجري أو .....الخ زيادة عن زملاءه.
- العقاب بالطرد من التمرين (الدرس) وعدم الاشتراك مع زملاءه لمدة يوم أو أكثر.
- العقاب بحرمان اللاعب من الاشتراك في اللقاءات الحبية أو الرحلات التي تكون تابعة للمدرسة.

رابعاً: المعلم ومشكله انصراف بعض اللاعبين عن الدرس

قد يحدث لبعض اللاعبين انصراف بأذهانهم عن جو الدرس، وذلك عن طريق بعض الأمور منها:

- سرحان العيون وفيه يكون اللاعب عيناه مركزتين على المعلم، دون حراك تقريباً، وبالتالي يمكن للمعلم أن يستنتج أن هذا اللاعب ليس مركز في الدرس.
- انصراف اللاعب بمعاكسة زملائه ومحاوله صرفهم عن الدرس.
- النظر إلى الأماكن المختلفة من النوافذ وما خارجها أو بعض الأشياء الملفتة للنظر.
- قد يكون السرحان ناتج عن التعب الجسمي، ويكون التفكير الأكبر في العضو المتعب.

ولعلاج هذه الحالات من السرحان يجب أولا على المعلم ألا يعطيها أكثر من حقها فيغضب، إذا أنها أمور طبيعية، ويجب علية أن يتبع الأسلوب الذي به يعرف الأسباب المؤدية إلى ذلك، فقد يكون السبب أسلوبه في إلقاء الدرس وهو لا يدرى.

خامساً: المعلم وتشويق اللاعبين

إن اللاعب الذي يجلس أو يقف صامتا أثناء الدرس، يكون ذلك ادعى إلى الهروب بذهنه في أشياء أخرى لا تتعلق بالرياضة التي تدرس، بينما اللاعب الذي يرى معلمة وهو يتفنن في تقديم الدرس له من خلال العرض مستخدماً الوسائل المعينة مثل (الأفلام الخاصة بالتكنيك أو التكنيك أو المنافسات) أو استخدام بعض العبارات والألفاظ التي تجذب انتباه اللاعبين وتدخل في أنفسهم المرح.

تعليم حركات المصارعة

من المعروف أن رياضة المصارعة بنوعيها تحتوى على العديد من المسكات (الحركات) ويمكن تعليم هذه المسكات عن طريق بعض الطرق منها:

- **الطريقة الكلية:** وهي تعليم الحركة لكل دون تجزئتها.

- **الطريقة الجزئية:** وهي تجزئة الحركة إلى مراحل مثل تعليم حركة (الانكه) يتم تعليم مسك الذراع ثم تعليم مسك الرقبة – ثم تعليم الدخول بالمقعدة ثم تعليم النزول بالحركة ثم تعليم كيفية السيطرة.

- **الطريقة الكلية الجزئية:** وهي تعليم الحركة ككل وذلك عن طريق نموذج ثم أداء الحركة ككل ثم تعليم الأجزاء التي يوجد فيها صعوبة.

- **الطريقة الجزئية المتدرجة:** وهي تعليم الحركة عن طريق تجزئتها وعند تعليم كل جزء يتم دمجه مع الجزء السابق وهكذا مثل حركة (الانكه) يتم تعليم مسك الذراع ثم تعليم مسك الرقبة ثم دمج الاثنين معاً ثم تعليم الدخول بالمقعدة ودمج الاثنين معها وهكذا.

ومن الملاحظ

أن حركات المصارعة كثيرة ومتنوعة ومنها ما يصلح لتعليمه الطريقة الكلية مثل حركات التقوس للخلف (السنتير والسبليت) ويصعب

استخدام طرق أخرى، كما يوجد بعض الحركات يفضل عند أداؤها استخدام الطريقة الكلية الجزئية (مثل حركات الدخول بالمقعدة).

وعلى ذلك يجب على المدرب أن يكون عنده المعرفة والدراية بطرق تعليم الحركات فقد تؤدي طريقة التعليم المستخدمة إلى تنمية الثقة بالنفس، أو قد تربي الشعور بالنقص، كما قد تساعد على اكتساب ميول واتجاهات وعواطف جديدة تدفع المتعلم إلى ممارسة رياضة المصارعة أو قد تجعله يكره هذه الرياضة وينفر منها. فقد ينتهي الموقف التعليمي بأن اللاعب يقرر أن هذه الرياضة بعد أن تعلم بعض مهاراتها أنها لا تناسبه، أو أنها سوف تكون عائقاً أمام تفوقه الدراسي، أو أنها سوف تعرضه للإصابة مستقبلاً، وقد يؤدي الموقف التعليمي عكس ذلك تماماً، حيث يزداد ميل اللاعب إلى ممارسة هذه الرياضة، وتصبح اتجاهاته إيجابية حيالها، ويشعر بحالة وجدانية سارة عند ممارستها، فعندما يطلب من اللاعب أداء حركة مسك الذراع والوسط والرمي من فوق الصدر (السنتير).

فإننا نلاحظ

أنه لا يستطيع أداء هذه الحركة بصورة صحيحة وبعد مرور فترة قصيرة من الزمن لا يستطيع اللاعب أداؤها بصورة جيدة ويكون الأداء مصحوبة ببعض المتغيرات الأخرى.

وتفسير ذلك

أنه في بداية المحاولات الأولى لعملية التعلم قد يجد اللاعب المتعلم صعوبة في السيطرة على حركاته فيستغرق وقتاً أطول قبل تعليم الحركة، وقد يأتي بحركات زائدة وغير مطلوبة لتنفيذ الحركة (مرحلة التوافق الأولى للحركة).

وفي المحاولات الثانية قد يجد صعوبة أقل من السيطرة على الحركة ويحذف كثيراً من الحركات الزائدة التي أتي بها في محاولاته الأولى (مرحلة التوافق الجيد للحركة). فيما بعد فإنه قد يستطيع أن يؤدي الحركة بسهولة ودقة أكثر بحيث تساعده على تحقيق الهدف (الفوز) سواء بالنقاط أو تعريض كتفي المنافس للبساط (مرحلة الإتقان والتثبيت للحركة).

وفي هذه المرحلة الأخيرة يجب أن تتم بالتدرج كما يلي:

- أداء الحركة مع زميل سلبي (دون مقاومة).
- أداء الحركة مع زميل إيجابي بـ ٥٠% من قوته ويتم التدرج في المقاومة حتى تصل المقاومة إلى ١٠٠%
- أداء الحركة مع زميل وتكون الحركة مصحوبة بحركة أخرى أو دفاع عن حركة للزميل. **مثل** عندما يؤدي اللاعب حركة الانكه يقوم اللاعب المدافع بإيقاف هذه الحركة وأداء حركة السنتير الخلفي مباشراً بعد إيقاف هذه الحركة (الدفاع الإيجابي عن طريق الحركة المتعلمة) وهي السنتير الخلفي.

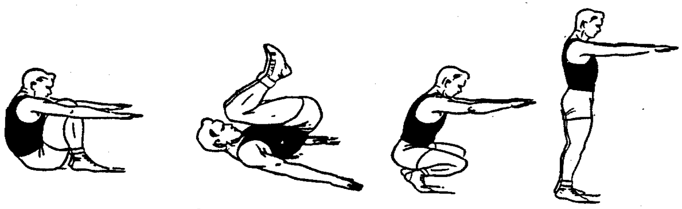
وحتى يسهل عليه التعلم يفضل أن يكون لدي المدرب بعض التمرينات أو الألعاب الصغيرة التخصصية للعضلات العاملة والتي تتشابه في أداؤها مع الحركات التي سيتم تعليمها. فعندما يمارس اللاعب هذه التمرينات فإنها ستساعده على حب الحركة وأداؤها بطريقة أفضل وأسرع.

التمرينات التي تستخدم قبل تعليم الحركات المختلفة

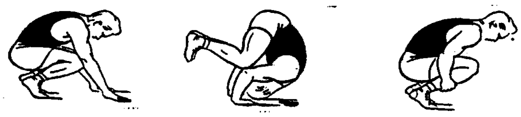
١ـ التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة (الأنكة) مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة

ملحوظة

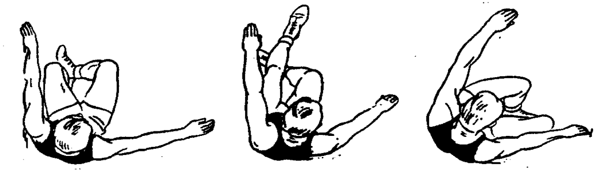
يجب إعطاء اللاعبين بعض الدحرجات التي تساعدهم على النزول الصحيح على البساط، حتى لا تحدث إصابات أثناء أداء الحركات. ومن هذه الدحرجات ما يوضحه الأشكال من ٣٥٩ ـ ٣٦٤.



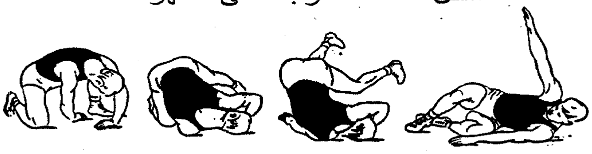
شكل ٣٥٩ السقطة الخلفية



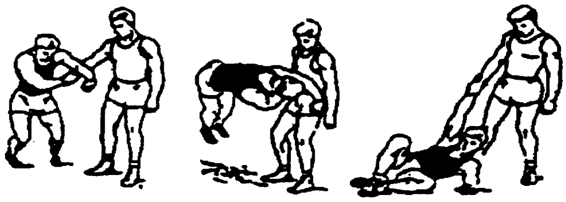
شكل ٣٦٠ الدحرجة الأمامية



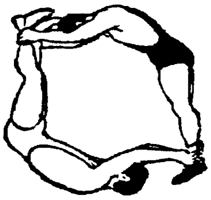
شكل ٣٦١ الدحرجة على الظهر



شكل ٣٦٢ الدحرجة الجانبية

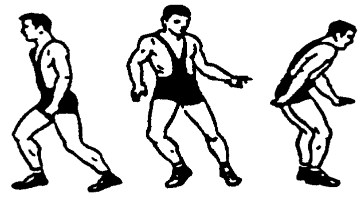


شكل ٣٦٣ الدحرجة الجانبية بمساعدة الزميل

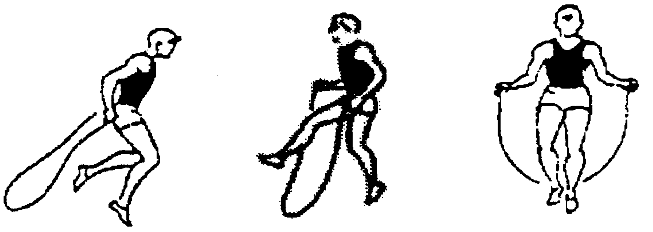


شكل ٣٦٤ الدحرجة الأمامية بمساعدة الزميل

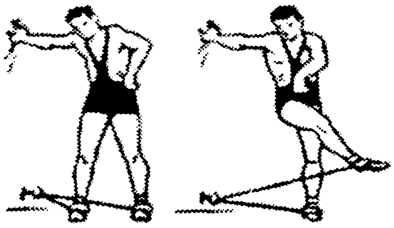
يجب إعطاء اللاعب بعض التمرينات التي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي للحركة، ويمكن لهذه التمرينات أن تستخدم في التدريب أيضا. كما هو موضح في الأشكال من ٣٦٥ ـ ٣٧٥.



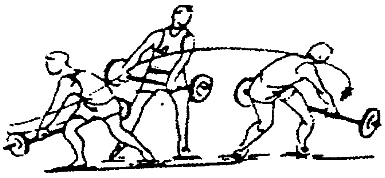
شكل ٣٦٥ أداء حركات الرجلين التي تتشابه مع الأداء للحركة



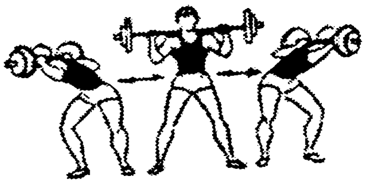
شكل ٣٦٦ الوثب بالحبل بطرق مختلفة



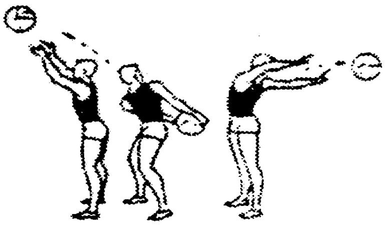
شكل ٣٦٧ أداء حركات الرجلين بواسطة الأستيك المطاط



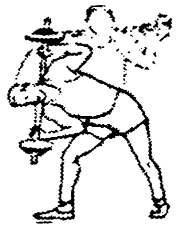
شكل ٣٦٨ تبادل دوران البار
أمام الجسم



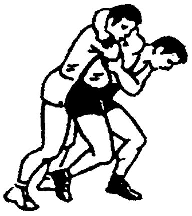
شكل ٣٦٩ تبادل لف الجذع



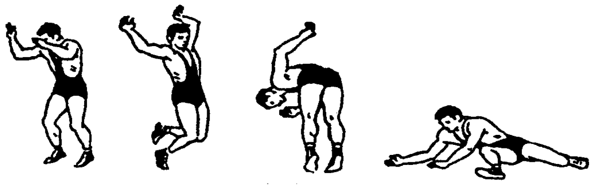
شكل ٣٧٠ تبادل رمي كرة طبية
من جانب الجسم



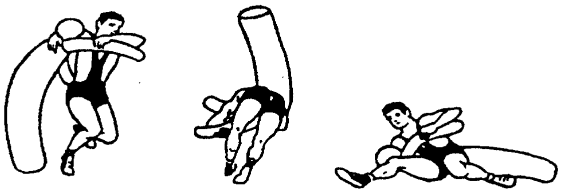
شكل ٣٧١ تبادل ثني الجذع جانبا



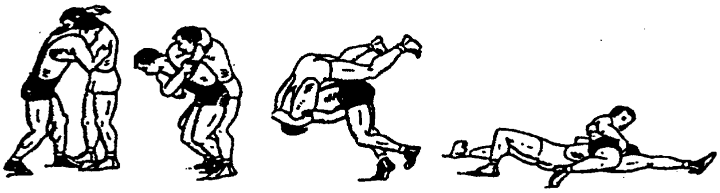
شكل ٣٧٢ حمل الزميل والمشي في جميع الاتجاهات
التعود على الدخول في هذا الوضع



شكل ٣٧٣ أداء حركة الأنكة بدون زميل



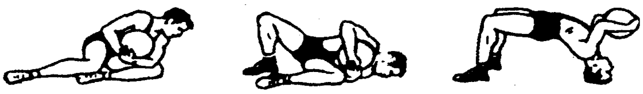
شكل ٣٧٤ أداء حركة الأنكة بواسطة الشاخص



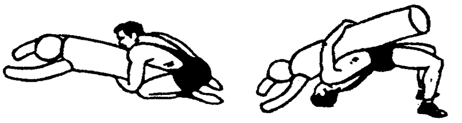
شكل ٣٧٥ أداء حركة الأنكة مع زميل

٢- التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة البرم

- جميع تمرينات الكوبري بالإضافة إلى مثل هذه التمرينات.



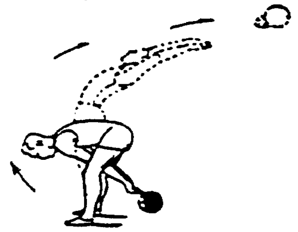
شكل ٣٧٦ أداء الكوبري بالكرة والتخلص منه



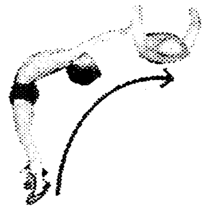
شكل ٣٧٧ أداء الكوبري بالشاخص والتخلص منه

٣- التمرينات التي تستخدم قبل تعليم حركة مسك الذراع والوسط والتقوس خلفاً (السنتير)

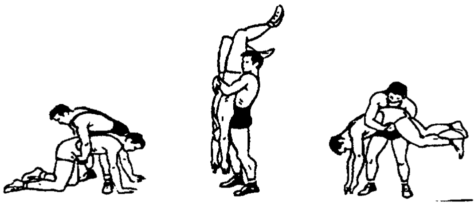
بالإضافة إلى التمرينات التي تستخدم في تعليم وتدريب الكوبري. يمكن أداء هذه التمرينات.



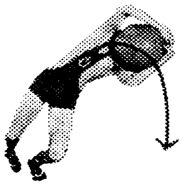
شكل ٣٧٨ دفع جله للخلف



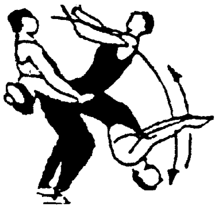
شكل ٣٧٩ دفع شاخص للخلف



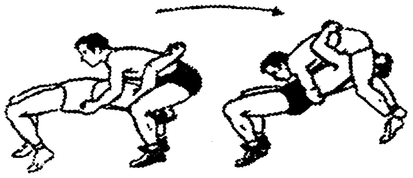
شكل ٣٨٠ دوران الزميل أمام الجسم



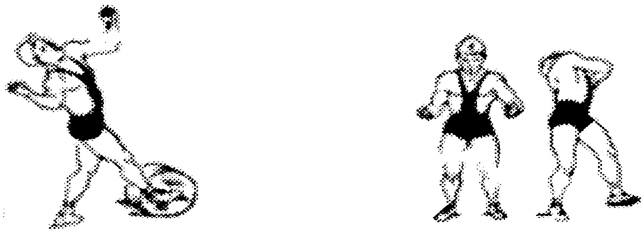
شكل ٣٨١ الرمية الجانبية بالكرة



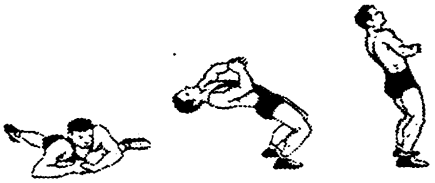
شكل ٣٨٢ محاولة الوصول للكوبري



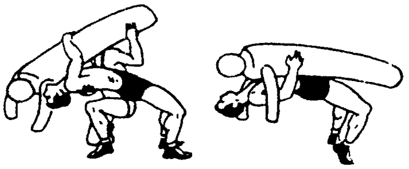
شكل ٣٨٣ تبادل أداء الكوبري مع الزميل



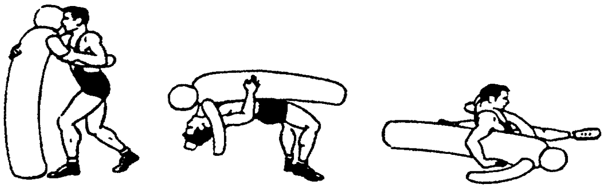
شكل ٣٨٤ أداء حركات التوافق بين الرجلين والجذع وحزام الكتف



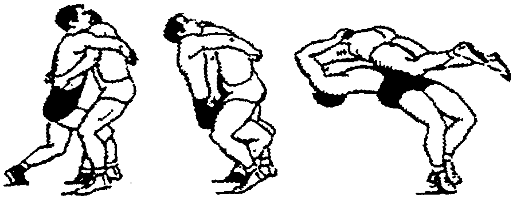
شكل ٣٨٥ أداء الحركة بدون زميل



شكل ٣٨٦ أداء الحركة بالشاخص
بمساعدة الزميل



شكل ٣٨٧ أداء الحركة بالشاخص



شكل ٣٨٨ أداء الحركة بالزميل

الفصل الخامس

بعض التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة
أولا: نظام المسابقة
ثانياً: زمن المباراة
ثالثا: نظام احتساب النتيجة
تعديلات القانون بالنسبة للمصارعة الحرة والنسائية
النظام الجديد في المصارعة الرومانية
رابعاً: زى المصارع
خامساً: البساط
سادساً: نظام الترتيب
المتغيرات المرتبطة بتعديلات القانون ومدى
تأثيرها على سلوك المنافسة
الاتجاهات الحديثة في التدريب كنتيجة لتعديل مواد القانون

فئات الأوزان

تم إضافة المرحلة تحت ١٢ سنة عام ٢٠٠٤ في ج م ع وفئات أوزانهم هي:

تلاميذ المدارس(المرحلة الأولي)

من ١٤ – ١٥ سنة (١)

من ٢٩ -٣٢ كجم
٣٥ كجم
٣٨ كجم
٤٢ كجم
٤٧ كجم
٥٣ كجم
٥٩ كجم
٦٦ كجم
٧٣ كجم
من فوق ٧٣ – ٨٥ كجم

الفتيان(المرحلة الثانية)

من ١٦ – ١٧ سنة (٢)

من٣٩ -٤٢ كجم
٤٦ كجم
٥٠ كجم
٥٤ كجم
٥٨ كجم
٦٣كجم
٦٩كجم
٧٦ كجم
٨٥ كجم
فوق ٨٥ – ١٠٠ كجم

الناشئين(المرحلة الثالثة)

من ١٨ – ٢٠ سنة (٣)

من ٤٦ – ٥٠ كجم
٥٤ كجم
٥٨ كجم
٦٣ كجم
٦٩ كجم
٧٦ كجم
٨٥ كجم
٩٧ كجم
من فوق ٩٧ – ١٢٠ كجم

الكبار(المرحلة الرابعة)

(٢٠ سنة فأكثر)

من ٤٨ – ٥٥ كجم
٦٠ كجم
٦٦ كجم
٧٤ كجم
٨٤ كجم
٩٦ كجم
من فوق ٩٦ – ١٢٠ كجم

- يمكن اشتراك أي لاعب في المرحلة التي تلي المرحلة التي يلعب فيها بشرط إحضار شهادة طبية من ولي الأمر.
- لا يصرح للاعب بالاشتراك إلا في وزن واحد فقط يتناسب مع جسمه أثناء عملية الوزن الرسمية. ويجوز أن يشترك اللاعب في الوزن الذي يليه مباشرة فيما عدا الوزن الثقيل فيجب أن يزيد وزن اللاعب عن ٩٧ كجم.

هيئة التحكيم

تتكون هيئة التحكيم من رئيس بساط، وحكم، وقاضي، وميقاتي وعضو الاتحاد الدولي ويؤخذ راية فقط في الإنذار الثالث، علما بأن الميقاتي لا يشترك في قرارات التصويب ويكون مسئول عن تشغيل ساعة المباراة (الكرنوميتر) واحتساب الوقت الفعلي الملعوب، وتقوم هيئة التحكيم بالتعاون والتنسيق فيما بينهم لإدارة المباراة من خلال الالتزام بالإشارات والاصطلاحات التي اقرها الاتحاد الدولي. ويجب أن يرتدي رئيس البساط والحكم والقاضي زى موحد يتكون من بنطلون رمادي وجاكت كحلي وقميص لبني وحذاء اسود وكرفات اصفر علية شعار الفيلا وأزرار الجاكت باللون الذهبي ويرتدون شارة باللون الأحمر في الذراع الأيسر واللون الأزرق في الزراع الأيمن ولا يجوز أن تضم هيئة التحكيم في المباراة حكمين من جنسية واحدة، ولا يسمح للحكم بتحكيم المباراة التي يشترك فيها مواطنوه.

*** واجبات الحكم**

- بدء وإيقاف، وإنهاء المباراة
- فحص ملابس وأجسام المصارعين قبل المباراة
- تنبيه وتحذير المصارع السلبي عند الضرورة ويشير علية القاضي ورئيس البساط بدون إيقاف المباراة.
- يشير بأصابعه موضحا عدد النقط التي سجلها المصارعين.
- يوضح صحة المسكات التي تمت علي منطقة المنافسة ويبين المصارع الذي يتعرض للخطر.
- يشير إلي الوضع الذي يبدأ منة الصراع – وقوفا أو أرضا- بسرعة ووضوح
- عدم السماح للمصارعين بأخذ راحة أثناء المباراة بحجة مسح العرق أو تنظيف الأنف أو ربط الحذاء أو ادعائه الإصابة، وعلية أن يشير إلي الميقاتي لوقف الوقت .
- أن يتخذ وضع يسمح لـه بحرية الحركة و الانبطاح الفوري على صدره لرؤية تثبيت الكتفين
- أن يكون مستعدا لإطلاق صفارته إذا اقترب المصارعان من حافة البساط
- إعلان تثبيت الكتفين بالإشارة والنطق بعد موافقة القاضي وفي حالة الخلاف معهم يشترط موافقة رئيس البساط ويجب ألا يحجب الحكم الرؤية عن الجمهور أثناء تثبيت الكتفين.
- إلزام المصارعين البقاء على البساط حتى إعلان نتيجة المباراة ومحظور أنزال حمالات المايوه.

واجبات القاضي

- يتابع بكل انتباه سير المباراة ويجب أن يوضح القاضي راية في جميع الحالات
- يدون النقط التي يدونها المصارعان في بطاقة التسجيل على حسب إرشادات الحكم بحيث تكون متفقة مع تقديره الشخصي
- يشير إلى المصارع السلبي
- يتحقق من حدوث لمسة الكتفين
- أخطار الحكم وتوجيه انتباهه إلى الأشياء التي لم يراها، ويتم ذلك برفع اللوحة ذات اللون الخاص باللاعب.
- يوقع علي بطاقة التحكيم بمجرد استلامها وتظل في حيازته حتى نهاية المباراة ويجب أن يبين فيها بوضوح نتيجة المباراة ويشطب خانة المهزوم بطريقة واضحة .
- إذا تطابقت قرارات الحكم والقاضي تكون صحيحة بدون اشتراك رئيس البساط فيما عدا إعلان حالة الفوز بالتفوق الفني (فرق ١٠ نقطة).
- لتسهيل مهمة القاضي في ملاحظة المباراة . فيجوز له مغادرة مكانة علي أن يكون ذلك في ضلع البساط الجالس عنده.
- يجب علي القاضي أن يبين في بطاقة التحكيم عدد مرات توجيه إنذار السلبية.
- يجب أن تتضمن بطاقة القاضي الوقت الذي انتهت فيه المباراة وحالة الفوز.

واجبات رئيس البساط

- ينسق بين أعمال الحكم والقاضي، ويتدخل في حاله الخلاف بينهما .
- له سلطة البت في الخلاف وإقرار النتيجة وعدد النقط وحدوث تثبيت الكتفين .
- له الحق في إيقاف المباراة والسؤال عن أسباب وبواعث قرارات الحكم والقاضي، وإذا رأي أن قرارات الحكم والقاضي لا يعكسا أحداث المصارعة بصدق، فعليه أن يوقف اللعب فورا، وتصحيح القرار بعد استشاره كل منهما بأغلبية الأصوات (٢-١)
- يستدعي مندوب الاتحاد الدولي للمصارعة للاشتراك في إصدار قرار الأبعاد أو الشطب، وتوجيه الإنذار الثالث.

احتساب النقط

يتم تقدير الحركات الفنية المنفذة علي النحو التالي:

نقطة واحدة

يتم احتساب نقطة واحدة للمصارع في الحالات الآتية:

- إجلاس المنافس والالتفاف خلفه والسيطرة علية ٣ ارتكازات (ذراعان وركبتان وذراع) .
- للمصارع الذي يعتلي منافسة بالدوران خلفه والسيطرة عليه .
- للمصارع الذي ينفذ حركة صحيحة وقوفا أو أرضا لا تؤدي إلي تعريض المنافس للوضع الخطر .
- للمصارع المهاجم عندما يسيطر علي منافسة في وضع خطر لمدة ٥ ثواني .

- للمصارع المدافع الذي يستطيع الوقوف من وضع الصراع أرضا إلي وضع الصراع العلوي وهو مشتبك مع منافسة .
- للمصارع المهاجم الذي يهرب منافسة أثناء تنفيذ حركة ضده .
- للمصارع المهاجم عندما يمنعه منافسة من تنفيذ حركة بطريقة غير قانونية .

نقطتين

يتم احتساب نقطتين عند تعريض المنافس الوضع الخطر من وضع الصراع أرضا من حيث المبدأ .

- للمصارع الذي ينفذ مسكه صحيحة من وضع الصراع أرضا تؤدي إلي الوضع الخطر أو اللمسة اللحظية .
- للمصارع المهاجم الذي تدحرج منافسه علي كتفيه .
- للمصارع المهاجم الذي تعرض منافسة للوضع الخطر عند هروبه من المسكة .
- للمصارع المدافع الذي تعرض منافسة (المهاجم) للوضع الخطر أو اللمسة اللحظية نتيجة تنفيذه لمسكه فاشلة .
- للمصارع المدافع الذي صد هجوم وحبسه في وضع خطر، أو لمسة كتفين وشيكة الحدوث .
- للمصارع الذي نفذ مسكه فنية كبري، لم تنتهي بوضع المنافس في وضع خطر فوري ومباشر .
- للمصارع المهاجم الذي قام منافسه (المدافع) بتطبيق مسكه غير قانونية منعته من تكمله الحركة.

٣ نقاط

- للمصارع الذي نفذ مسكه من وضع الصراع وقوفا، وعرض منافسة للوضع الخطر المباشر والفوري .
- للمسكة التي تنفذ من وضع الصراع أرضا برفع المنافس عن البساط حتى ولو ظلت ركبته ملامسة للبساط وانتهت بتعريض المنافس للوضع الخطر الفوري .

٥ نقاط :

- للمصارع المهاجم الذي نفذ مسكه من وضع الصراع وقوفا بحيث يطوح منافسه في حركة فنية مرتفعة ويعرضه للوضع الخطر المباشر والفوري .
- للمصارع المهاجم الذي يرفع منافسه من وضع الصراع أرضا ويطوحه في حركه فنيه مرتفعة ويعرضه للوضع الخطر المباشر والفوري.

المصارعة علي حافة البساط

مسموح للمصارعين تنفيذ حركات وأقدامهم علي منطقة السلبية. والخطفات التي تبدأ من منطقة اللعب (٩ متر) وتنتهي علي المنطقة الواقية، يحتسب الحكم نقاطها للمهاجم.

وكذلك تحتسب نقطة الحركات المضادة التي ينفذها المدافع علي المنطقة الواقية، بينما لا تعتبر تثبيت الكتفين صحيحا في هذه المنطقة. وعلي الحكم أن يوقف المباراة إذا خرج راس وجسم المصارع المدافع

(الأسفل) إلي المنطقة الواقية حتى ولو كانت أرجل المصارعين علي منطقة السلبية، حتى ولو اكتملت علي المنطقة الواقية، وتعتبر لمسة الكتفين صحيحة إذا تمت علي منطقة السلبية.

عند خروج قدمه أثناء الصراع إلى المنطقة الوقاية، فيجب علي الحكم أن يطلق صفارته فورا ويستأنف اللعب مرة أخري في منتصف البساط.ويحسب الحكم عليه نقطة.

التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة

لقد قام الاتحاد الدولي بتعديل وتطوير قواعد المصارعة لجعل اللعبة أكثر جاذبية وتشويقاً للجمهور ووسائل الإعلام، وتجري هذه التعديلات دائماً للتغلب على المشاكل التي تظهر ويتم طرحها واعتمادها في اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الدولي.

ولأول مرة يتم وضع تعديلات هامة في اجتماع الجمعية العمومية للاتحاد الدولي بهدف تعديل شكل ومضمون رياضة المصارعة لزيادة شعبيتها وإقبال الشباب من مختلف الأعمار على ممارستها، وقد تم التوصل لتلك المقترحات نتيجة للمناقشات والدراسات الموسعة التي أقيمت بالاتحادات الأهلية والقارية، وكذا أراء الصحفيين ورجال الإعلام وشركات التليفزيون.

ولذلك فان هذه التعديلات قد نالت ترحاباً كبيراً في جميع أنحاء العالم، وخففت من ضغط اللجنة الأولمبية الدولية لجعل رياضة المصارعة متمشية مع متطلبات الرعاة الذين يريدون رياضات جذابة وديناميكية ومتطورة لجماهير التلفزيون والقنوات الفضائية.

وفيما يلي سنقوم بعرض لهذه التعديلات التي شملت: (نظام المسابقة - زمن المباراة – نظام احتساب النتيجة - البساط – **زى المصارع** - نظام الترتيب)

أولا: نظام المسابقة

قبل التعديل: في عام ١٩٩٩م لا تطول مدة مسابقة الوزن الواحد عن ثلاثة أيام، ويكون اليوم الأول والثاني تصفيات المجموعات والأدوار التمهيدية، واليوم الثالث قبل النهائيات والنهائيات، واستمرار العمل بهذا التعديل حتى أكتوبر ٢٠٠٣م.

بعد التعديل: كل مسابقات المصارعة ستقام بنظام الاستبعاد المباشر مع وجود دورة ترضية للمهزومين ضد المصارعين الذين سيصلون إلى المركزين الأول والثاني ويتم النظر إلى العدد المثالي في بداية المسابقة والمباريات تبدأ من آخر الجدول ومباراة دورة الترضية تبدأ بالمصارعين غير المهزومين في أول دور ويضمن ذلك المباريات التي تلعب للوصول إلى الرقم المثالي ليتقابلوا مع الخاسرين من الدور قبل

النهائي مباشرة وسيحصل اللاعبين الفائزين في المباريتين الآخرين من دورة الترضية على ميدالية برونزية.

قبل التعديل: تكون عملية الميزان لكل الموازين قبل يوم المنافسات بيوم واحد.

بعد التعديل: كل ميزان على حدة يبدأ وينتهي في نفس اليوم وتكون عملية الميزان قبل يوم المنافسات بيوم واحد.

ثانياً: زمن المباراة

قبل التعديل: زمن المباراة ٦ دقائق مقسمة إلى جولتين مدة كل منها ثلاثة دقائق، وبين كل منها ٣٠ ث راحة، وإذا حدث تعادل أو عدم الحصول أي من المصارعين على ثلاث نقاط يتم اللعب جولة الثالثة.

بعد التعديل: - تقسم مدة المباريات إلى ثلاثة فترات مدة كل منها دقيقتين وبين كل منها ٣٠ثانية راحة في نهاية كل فترة يعلن الفائز بها، والمصارع الذي يفوز بفترتين يعلن كفائز بالمباراة، إذا كان الفوز محسوماً بعد جولتين فقط إلغاء الجولة الثالثة، والكتف ينهي المباراة بغض النظر إن كان في أي من الجولات الثلاث.

- في حالة التعادل في إحدى الفترات سيقرر الفائز وفقاً للتالي:

- قيمة الخطفات الفنية (٣-٢-١) .
- في حالة استمرار التعادل يفوز بالمباراة الحاصل على أخر نقطة فنية.

ثالثا: نظام احتساب النتيجة

قبل التعديل: - لا تنتهي المباراة إلا بحصول أحد المصارعين علي ثلاث نقاط فنية.

- الفوز بالتفوق الفني وبفارق (١٠) عشر نقاط في أي وقت من المباراة.

بعد التعديل: المصارع الذي يحصل على حركة فنية كبرى تستوجب ٥ نقاط أو حركتين تستوجب ٣ نقاط لكل حركة يتم إعلان فوزه بالجولة بغض النظر عن نتيجة الجولة، أو المصارع الذي يتفوق على منافسه بفارق ٦ نقاط يتم إعلان فوزه أيضا بالجولة، وهذا أدى إلى زيادة التشويق وجعل مباراة المصارعة مليئة بالحركات الفنية الكبرى والصغرى المتنوعة، مما أدى إلى تغيير طريقة التكنيك والتكتيك الذي ينفذه اللاعبون.

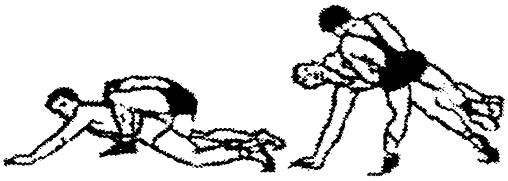
قبل التعديل: في كل مرة يضع المصارع (في وضع الصراع وقوفا) قدمه على المنطقة الواقية فيقوم الحكم بإيقاف المباراة واستدعاء المصارعين في منتصف البساط لاستمرار الصراع.

بعد التعديل: في كل مرة يضع المصارع (في وضع الصراع وقوفا) قدمه على المنطقة الواقية يحصل منافسة مباشرة على نقطة فنية.

قبل التعديل: في حالة حدوث إصابة لم يقرها الطبيب لم يعاقب المتمارض، ويأمر الحكم باستمرار الصراع.

بعد التعديل: في حالة حدوث إصابة لم يقرها الطبيب يعاقب المتمارض بنقطة لمنافسه.

قبل التعديل: عندما يرفع المصارع منافسه من وضع الصراع أرضا ويقوم بخطف حركة فنية كبرى، أو صغرى يأخذ نقاط الحركة + (نقطة إجادة).

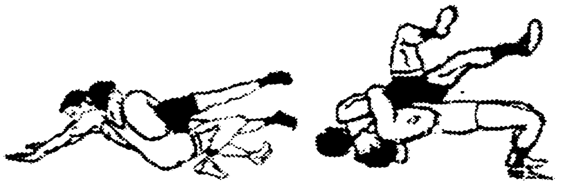


شكل ٣٨٩ الرفع لأعلى (نقطة الإجادة)

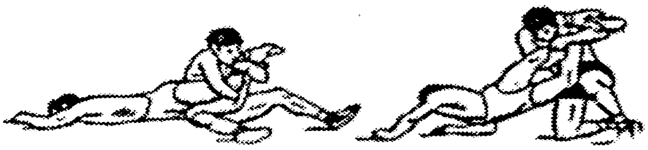
بعد التعديل: يتم إلغاء نقطة الإجادة عند رفع المنافس لأعلى من وضع الصراع أرضا.

قبل التعديل: عدم احتساب أي نقاط لحركة البرم، أو حركة الشواية إلا لمرة واحدة، ثم يعقبها خطفة في مسار آخر، ثم تكرار البرم مرة أخري لتحسب لها نقاط فنية.

بعد التعديل: يمكن للاعب تنفيذ حركة البرم، أو حركة الشواية لعدة مرات متتالية وتحتسب له النقاط الفنية.



شكل ٣٩٠ حركة البرم



شكل ٣٩١ حركة الشواية

١. كل أنواع الهروب من البساط والهروب من الحركات في وضع الصراع وقوفاً أو أرضا يتم توقيع العقاب على المصارع بنقطة أو نقطتين وفقاً للقواعد الحالية.

٢. إلغاء الأمر بالجلوس في وضع الصراع أرضا بسبب الإنذار أو السلبية.

٣. تلغى عقوبة السلبية.

٤. تخفض المدة اللازمة للراحة بين المباريات إلى (١٥) دقيقة حتى يتم تفادي التوقفات التي تحدث أثناء البطولة.

تعديلات القانون بالنسبة للمصارعة الحرة والنسائية

- يتم الاشتباك بعد انتهاء الجولة عندما تكون النتيجة (صفر/ صفر) بإجراء قرعة بين اللاعبين لتقرير اللاعب الذي يبدأ بالاشتباك.

- وبعد الوقوف في منتصف البساط لكلا اللاعبين يمسك الفائز بالقرعة برجل منافسه التي يختارها ويعطى الحكم إشارة البدء.

- مدة الاشتباك ٣٠ ث وإذا لم يتمكن الفائز بالقرعة من تنفيذ حركاته خلال هذه المدة فسوف يعاقب بإنذار + ١ نقطة لمنافسة واللاعب الذي يحصل على نقطة سوف يعلن فوزه

- وإذا ترك اللاعبين البساط على طاقم التحكيم أن يحدد من خرج أولا ويتم معاقبته بإنذار + ١ نقطة لمنافسة.

- في حالة الالتحام فان قواعد المخاطرة لا تطبق والمصارع الذي يجد نفسه أرضا ومنافسه يعتليه سوف يخسر نقاط وتنتهي الجولة.

- وإذا حمل المصارع منافسة خارج البساط دون ملامسة رجله الأرض فسوف يعاقب بإنذار + ١ نقطة لمنافسة.

- وعدم تنفيذ خطوات الاشتباك بعد التحذير يعاقب اللاعب بإنذار + ١ نقطة لمنافسة.

النظام الجديد في المصارعة الرومانية

تلغى قاعدة الالتحام (الاشتباك) وتستبدل بالآتي:

* تتكون الفترة من ١ دقيقة لعب وقوفا ومرتين بواقع ثلاثون ثانية كل منها في الصراع أرضا.

* وتبدأ المباراة وقوفا وبعد مرور دقيقة يوقف الحكم المباراة ويأمر بالوضع أرضا ويبدأ بالتنفيذ اللاعب صاحب أكثر نقاط فنية.

- وإذا لم يكن قد تم تسجيل نقاط خلال الدقيقة الأولى يتم عمل قرعة والفائز فيها يبدأ بالتنفيذ "معتلي" ويكون الجلوس أرضا صحيحاً والأذرع تبعد ثلاثون سنتيمتر عن بعضيهما، بحيث لا تتعدي المنطقة الحمراء وكذلك الركبتين، وللتنفيذ فان اللاعب المعتلي في مؤخرة منافسه ويمسك منافسه من الوسط ويمكنه أن يكون واقفا أو مستندا على إحدى ركبتيه. بحيث تكون القدمين أو الركبة على الخط الأحمر ٢٥سم. ولا يسمح له بدخول أي من القدمين في المنطقة الصفراء.

- وبمجرد مسك الحركة يعطى إشارة البدء، ويمكن اللاعب تنفيذ حركاته للمنافس المقاومة والهجوم المضاد وخلال ٣٠ ث يمكن لكلا اللاعبين تنفيذ حركاتهم في أي وضع وقوفا أو أرضا، وإذا انتهت ٣٠ ث دون تحقيق نقاط يعاقب اللاعب المعتلي بإنذار + ١ نقطة لمنافسه ويبدأ بالجلوس أرضا في بداية ٣٠ ث أخرى، ويعتلين منافسه بنفس النظام الموضح وإذا انتهت الثلاثون ثانية دون نقاط يعاقب أيضا اللاعب المعتلي بإنذار لمنافسه.

- يطبق هذا النظام على المصارعة الرومانية في جميع المراحل السنية وفي جميع الفترات.

حالات خاصة

- في نهاية الدقيقة الأولى أو في نهاية ٣٠ ث وكان اللاعب في وضع خطر فلم توقف المباراة ويستمر اللاعب وتلغى قاعدة الوضع أرضا المحدد لها مرتين في الجولة.
- إذا رفض اللاعب المعتلي تنفيذ حركاته في الوضع أرضا ينبه علية الحكمة بكلمة أكشن وإذا ظل رافضا للتنفيذ يجوز التنبيه بكلمة كنتاكت وإذا لم يستجيب للحكم يعاقب بإنذار + ١ نقطة ويفقد حق اللعب أرضا ويستأنف اللاعب وقوفا حتى آخر الـ ٣٠ ث.
- إذا رفض اللاعب التحتي الامتثال للوضع أرضا بطريقة صحيحة يقوم الحكم بالتنبيه علية، وإذا استمر في الرفض يحذره الحكم بكلمة CONTACT وبعد ذلك يعاق بإنذار + ٢ نقطة واللاعب التحتى سوف يعود ويجلس أرضا مرة أخرى، ونفس العقوبات سوف تطبق على اللاعب التحتي مرة أخرى إذا حدث منة مخالفة للقواعد أو هروب البساط أو هروب من مسكة

رابعاً: زى المصارع

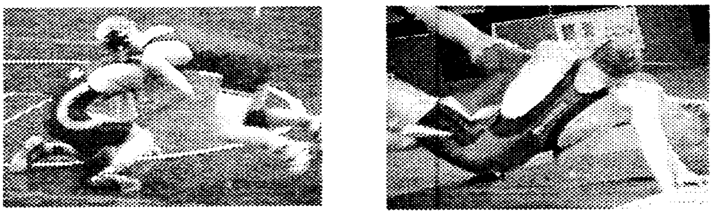
قبل التعديل: كان ما يوه المصارعة قصير من عند الفخذين، ومن أعلى كانت الحمالات واسعة تبين أسفل الإبطين حتى العظم ألـلا اسم لـه كما هو موضح في الشكل رقم ٦.

بعد التعديل: نظراً لصعوبة أداء الحركات في البطولات الدولية، ونظراً لارتفاع المستوى البدني والمهاري والخططي إضافة إلى ظهور العرق،

والذي كان يعيق أداء الحركات، ورغبة الاتحاد الدولي في زيادة التشويق والإثارة بزيادة أداء الحركات في المباراة، فقد تم تغيير شكل مايوه المصارعة بحيث يغطي منطقة الوسط وأسفل الإبطين، كما هو موضح في شكل رقم ٦ بحيث يساعد المصارعين على مسك الحركات وتنفيذها بطريقة أفضل من ذي قبل (حالة وجود العرق).

قبل التعديل بعد التعديل

شكل٣٩٢



قبل التعديل بعد التعديل

شكل ٣٩٣ أشكال المايوهات المختلفة

قبل التعديل: كان حذاء المصارعة طويل الرقبة نسبيا، ولا يوجد ما يمنع فكه بسهولة.وإذا تم فكه بقصد أو بدون قصد لا يعاقب عليه اللاعب.

بعد التعديل: تم تعديل شكل حذاء المصارعة، لأنه لوحظ أن رقبة الحذاء طويلة نسبيا، و ترهق اللاعبين في اللبس، أو عند خلع الحذاء، كما لوحظ أن بعض اللاعبين يقومون بتعمد بفك رباط حذاء المصارعة وربطه مرة أخرى، حتى يستريح، ومن هنا تم تطبيق عقوبة (إنذار+ نقطة) على المصارع الذي يفك رباط حذاءه سواء بقصد أو بدون قصد.

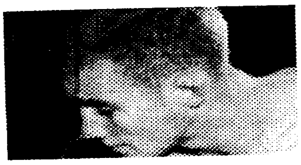
ملحوظة: الأحذية القديمة تم تصميم قطعة يتم تركيبها على الحذاء لعدم فك الرباط. كما هو موضح في شكل ٧.

قبل التعديل بعد التعديل

شكل ٣٩٤ أشكال الأحذية المختلفة

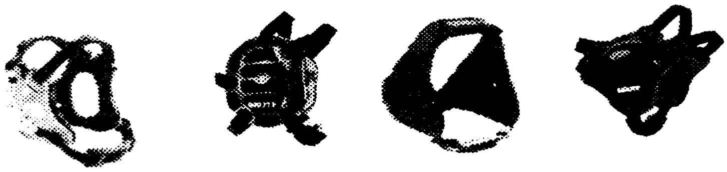
قبل التعديل: كان المصارع لا يرتدى واقي الأذنين وكان غير مسموح به في البطولات، وكان يستخدم في التدريب فقط.

بعد التعديل: تم السماح باللعب في المباريات الرسمية بواقي الأذنين كما هو موضح في شكل رقم ٨. وذلك لمنع الإصابة بالأذن القرنبيطية، وكذلك عدم العزوف عن ممارسة المصارعة نظراً لسوء المظهر الذي تحدثه هذه الإصابة، كما أن تأثير عامل الأمان يساعد على قوة الصراع وعدم الخوف من أداء الحركات التي تؤدى بمساعدة الرأس.



قبل التعديل

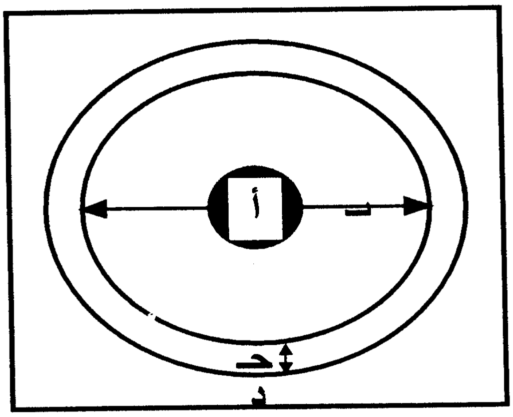
بعد التعديل



شكل ٣٩٥ الأشكال المختلفة لواقي الأذنين

خامساً: البساط

البساط الدولي عبارة عن دائرة قطرها ٩ أمتار كما هو موضح بشكل كذا ويتكون من المناطق التالية:



شكل ٣٩٦ مقاييس ومسميات البساط

أ – الدائرة المركزية للصراع وقطرها ١ متر وسمك الخط الأحمر المحدد لها من الجانبين ٢٥سم، ويبدأ منها الصراع وأيضا يتم فيها وضع التشابك في المصارعة الحرة للهواة وأيضا البداية للصراع السفلي بعد مرور ١ دقيقة من الجولة دون تحقيق الفوز.

ب – منطقة المنافسة Contest Area وهي عبارة عن دائرة قطرها ٧ متر.

ج – منطقة السلبية Passivity Zone وتحيط بمنطقة المنافسة وعرضها ١ متر ولونها احمر.

د – منطقة الوقاية Protection Area وعرضها ١٥٠_١٨٠ سم وتحيط بمنطقة السلبية.

وفي بعض البطولات والدورات، يجوز استخدام بساط قطرة من ٨ أو ١٠ متر وسمك البساط من ٤ إلي ٦ سم، ويعتمد هذا السمك علي كثافة ومرونة البساط .

وإذا وضع البساط علي منصة مرتفعة، يجب أن يتم إعداد أضلاعها العلوية زاوية ميل ٤٥ درجة وبسطح لين لتوفير عوامل الأمن والسلامة، ولا يزيد ارتفاع المنصة عن ١١٠ سنتيمتر.

سادساً: نظام الترتيب

وفقاً لنظام الاستبعاد المباشر فان المصارعين في كل وزن سوف يتم ترتيبهم وفقاً لما يلي:

- المهزومين "الخاسرين" من الحاصلين على الميداليات البرونزية في النهائي، يتم وضعهم في الترتيب الخامس معاً.
- بالنسبة لتحديد المراكز من السابع يتقرر طبقاً لنقاط الترتيب، وفي حالة التساوي يتم ترتيبهم وفقاً للأسس التالية:-

١. الأكثر فوز بالكتف.
٢. الأكثر فوز في المباريات بالتفوق الواضح (فرق ٦ نقاط).

٣. الأكثر فوز في الجولات بالتفوق الواضح.

٤. الأكثر نقاط فنية حققها في إجمالي المسابقة.

٥. الأقل نقاط فنية احتسبت عليه في إجمالي المسابقة.

- في حالة عدم نجاح هذه الأسس في ترتيب اللاعبين، يتم وضعهم في ترتيب "واحد".
- المصارعين الذين اشتركوا في دورة الترضية سوف يتم ترتيبهم أيضا طبقاً لنقاط الترتيب الحاصلين عليها خلال المسابقة ككل.
- نقاط الترتيب التي تحتسب للمصارع بعد المباراة

ـ خمس نقاط الفوز بالمباراة بالكتف.

ـ أربع نقاط الفوز بالمباراة (بالتفوق الواضح أو الانسحاب أو الاستبعاد).

ـ ثلاث نقاط الفوز بالمباراة بالنقط.

. نقطة واحدة للهزيمة مع تسجيل نقاط فنية (صفر/ نقطة) أوالهزيمة مع عدم تسجيل نقاط فنية.

المتغيرات المرتبطة بتعديلات القانون
ومدى تأثيرها على سلوك المنافسة

الإيقاع الحيوي

بناء على التعديلات الجديدة أن مدة المسابقات يوم واحد بدلا من إقامتها في ثلاثة أيام فهذا يتطلب تغير في الإيقاع الحيوي للمصارع، فبعدما كان يلعب ٤ مباريات في اليوم الواحد أوان يلعب في فترة زمنية لا تزيد عن ٣ ساعات، اصبح الآن يلعب طوال اليوم بدون فترات راحة، وهذا بالطبع يؤثر على مستوى اللاعبين، فمعرفة قواعد التأثير المتبادل بين الإنسان والوسط المحيط به يعتبر من أهم احتياجات الارتقاء بعملية التدريب الرياضي وتحديد وتخطيط الأحمال التدريبية.

وعليه فمن المنتظر استخدام قواعد الإيقاعات الحيوية خلال العمل الوظيفي لنشاط الإنسان للوصول إلى التنبؤ بالحالة الحيوية، ويمكن المدرب من خلال الملاحظة التربوية للاعبين. لاختيار النوع الذي ينتمي إلية هل هو النمط الصباحي أو من النمط النهاري (الغير منتظم) أم من النوع المساني. للاستفادة من ذلك يجب مراعاته لمبدأ الفروق الفردية في تدريب اللاعبين في المعسكرات، وكذلك تصنيف اللاعبين وتحديد مواعيد التدريب المناسبة لهم، كما يمكن للمدرب التدرج في تحديد المواعيد التي تتناسب مع توقيت المنافسات.

الإحماء

نظرا لزيادة عدد المباريات في اليوم الواحد وفترة الراحة بين المباراة والأخرى ٣٠ ق بحد أدنى، وبعد كل مباراة يقوم اللاعب بإتباع الأسلوب الأفضل لاستعادة الشفاء، ومن هنا نلاحظ أنة بالاهتمام بمكان الإحماء لما له من دور فعال في تجهيز اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا لخوض الصراع في المباريات القادمة.

كما يجب أن يكون لكل لاعب الإحماء المناسب له، وأن يتعود عليه. سواء للمباراة الأولي أو الأخيرة، أو لمباراة قوية أو ضعيفة، أو في الجو الحار أو البارد. ويجب أن يتعود اللاعب على كل المواقف، والعوامل التي قد تؤثر على الإحماء، كما يجب على اللاعب معرفة الوقت المناسب لبداية الإحماء، والدخول في المنافسة، ويجب على المدرب واللاعب أن يضع البدائل لأسلوب الإحماء، والذي تتناسب مع الظروف المغايرة، والتي قد تحدث أثناء سير المباريات، مثال: إنهاء مباريات بالكتف أو بالانسحاب أو الفوز المبكر في الجولات، وكل هذه المتغيرات لابد من التعود عليها أثناء التدريب في الوحدات التدريبية.

استعادة الاستشفاء

نظرا للتعديلات الجديدة المرتبطة بانتهاء الوزن الواحد في يوم واحد، وإلغاء تحديد عدد المباريات في اليوم، والتي كانت أربع مباريات بحد أقصى، وعدم السماح بإعطاء راحة أثناء المنافسات، والسماح بفترة راحة لكل لاعب بين المباراة والأخرى ٣٠ق بحد أدنى. يؤدى إلى

الإجهاد وتوتر اللاعب. وعلى ذلك يجب على المدربين أن يتفهموا نوع وسبب التعب الذي تعرض له لاعبوه، كذلك كيفية اختيار وسيلة استعادة الشفاء التي تناسب هذا النوع من التعب، والتي تؤدى في النهاية إلى سرعة وصول اللاعب إلى المستوى المطلوب من الراحة الرياضية.

وهذا يتطلب أن يوضع في الاعتبار التخطيط السليم لفترات الراحة البينية خلال الجرعة التدريبية المنفصلة وكذا خلال الفترة الزمنية بين الجرعات، بما يضمن الاستعداد المناسب من قبل الرياضي لتلقى الأحمال التدريبية التابعة بأحسن صورة تضمن تحقيق أعلى المستويات.

الطرق المستخدمة لاستعادة الاستشفاء

يحدد نوع وسيلة الاستشفاء بناء على النوع المستخدم في إنتاج الطاقة، وبالتالي نوع التعب والوسيلة المناسبة لاستعادة الاستشفاء. ومن أهم هذه الأنواع:

طريقة جالبسون للاسترخاء

هذه الطريقة تعتمد على الانقباضات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة، مما تساعد على إزالة التوتر والضغوط التي يمكن أن يكون عليها اللاعب، وتتمثل في محاولة جعل الرياضي يشعر باسترخاء عضلات الجسم استرخاء كاملا وحقيقيا و ذلك بتوجيهه ببعض الكلمات التي تساعد على الاسترخاء.

استنشاق الأكسجين

تلعب وسيلة استنشاق الأكسجين دورا إيجابيا خلال الأنشطة العالية الشدة بشكل اكبر من الأنشطة ذات الشدة المتوسطة، ويذكر **يوسف دهب** ٢٠٠٠م إن استنشاق هواء يحتوي على نسبة تتراوح ما بين ٦٥% إلى ٧٥% أكسوجين يساعد على سرعة تعويض الدين الأوكسجين مما يزيد من سرعة استعادة الاستشفاء. وأحيانا ينصح بوضع اللاعب في خيمة أو حجرة خاصة تزيد نسبة الأكسجين في هوائها.

ويذكر **على البيك وآخرون** ١٩٩٤م نقلا عن **يانجكسيأو** Yangxiao أنه إذا استنشق الرياضي كمية كبيرة من الأكسجين ثم تناول خليطاً من بيكربونات الصوديوم – بوتاسيوم- كالسيوم - ماغنسيوم - بعض الفيتامينات. فان ذلك يساعد على التخلص من التعب وحدوث عملية التعويض الذائد سريعا وزيادة مستوى الأداء الرياضي.

تعويض السوائل

نظرا للمجهود البدني الذي يقوم به المصارع ولأنه يفقد الكثير من العرق أثناء الصراع، فيجب عليه هنا أن يراعى ضرورة تعويض جسمه بالماء والأملاح المناسبة حتى يستطيع تكملة المباريات، والتي تحتاج إلى أحمال بدنية عالية، ويشير **عبد الفتاح خضر** ١٩٩٦م أنه يجب تعويض السوائل التي تفقد بعد التدريب أو إنقاص الوزن الوقتي، وذلك عن طريق المحاليل المنظمة، كما يجب قبل إعطاء هذه المحاليل

أن يتم الكشف على الناتج من هذه السوائل، فهل هي تتسم بالحمضية أم القلوية، لان زيادة الحمضية الكبير يؤدي إلى استرخاء ثم غيبوبة ثم إذا طالت تؤدي إلى الوفاة. وزيادة القلوية الكبير يؤدي إلى الانقباضات العضلية العنيفة.

ملحوظة

يفضل تناول الماء أثناء التدريب وخاصة في مسابقات التحمل. مع مراعاة الآتي:

- أن يكون شرب الماء علي فترات متقطعة.
- عدم شرب كميات كبيرة في المرة الواحدة.
- أن تكون درجة حرارة الماء مناسبة أو معتدلة.
- أن تكون المعدة بها طعام منذ فترة من ٣ : ٤ ساعات.

ومن المفاهيم الخاطئة أن شرب الماء أثناء المجهود الرياضي يؤدي إلي الوفاة، مثلما يحدث لبعض ممارسو لعبة كرة القدم في شهر رمضان الكريم في فصل الصيف وتعليل ذلك:

١- أن المعدة تكون فارغة من الطعام.
٢- أن الجسم درجة حرارته تكون مرتفعة.
٣- أن الماء الذي يشربه يكون بارد جدا.

فكل هذه العوامل تؤدى إلي صدمة عصبية تسبب حدوث الوفاة الفوري للاعبين.

فالماء يساعد علي المحافظة علي السوائل الموجودة في الخلية الحية مما يؤدى إلي سهولة التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الميتاكوندريا الموجودة داخل الخلية .

جلسات الماء

الماء الساخن يساعد على انخفاض استثاره الأعصاب الحسية والحركية، ويزيد من شدة عمليات التمثيل الغذائي، والماء الدافئ يساعد على تهدئة الجسم، والخليط بين الماء (الساخن، البارد) يرفع كفاءة النغمة العضلية والجهاز الدوري، أما الماء البارد فيساعد على تنشيط الدورة الدموية.

التدليك

يساعد التدليك المسحي على سرعة استعادة الاستشفاء حيث يحسن من الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي، و كذلك يحسن من عمل الجهاز الحركي والجلد، والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتركزة بالعضلات.

الجوانب الصحية والفسيولوجية المؤثرة في مستوى المصارع

التأثيرات السلبية للهرمونات والمنشطات وبدائلها

يقصد بالهرمونات والمنشطات في مجال الرياضة استخدام هرمونات مشتقة من هرمون الذكورة التستستيرون أو استعادة الاستشفاء أو مواد أو عقاقير أو وسائل بقصد تحسين الأداء البدنى والنفسي للمتسابقين مما ينتج عنة نتائج غير حقيقية مبنية على الغش والتدليس من حيث الكفاءة البدنية والنفسية.

كما أنها تؤدى إلى أضرار الصحة العامة وخاصا عند تناولها لفترة زمنية طويلة وأيضا عندما يعتزل الرياضي فأنة غالبا ما يصاب بأمراض خطيرة في القلب، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، الوزن، العين، التسمم. كما أنها تؤدى إلى الإدمان وعدم الاستطاعة عن الابتعاد عنها.

بدائل الهرمونات والمنشطات

التغذية السليمة

يعد مجال التغذية والرياضة من المجالات التي لم تأخذ نصيبا كافيا من البحوث والدراسات، مما جعل الفرصة كبيرة لتداول معلومات خاطئة في معظم الأحيان، ربما يرجع الأساس فيها إلى الخبرات الخاصة وبعض الحقائق القليلة المتداولة بين اللاعبين والمدربين.

فالرياضيون يحتاجون إلى غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر التي تساعد أجسامهم على اكتساب الصحة من خلال ما يتناولون من أطعمة مختلفة، ولكن بعض المدربين واللاعبين يهملون هذا الجانب الحيوي، أو للأسف لا يفكرون فيه كثيراً، فيأكل اللاعب فقط ما تشتهيه نفسه من أنواع الطعام، أو ما يمكن أن توفره له الظروف الاقتصادية أو الاجتماعية.

وللغذاء وظائف أساسية في الجسم فهو يعمل على تزويد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة للعمل والأنشطة الحركية، وأيضا بناء وتعويض خلايا وأنسجة الجسم، وكذلك تنظيم الوظائف والعمليات الحيوية بالجسم.

ونظراً لان المباريات أصبحت تمارس في يوم واحد، والمصارع الذي يتنافس على المراكز الثلاثة الأولى قد يلعب عدداً كبير من المباريات وهذا يتوقف على عدد اللاعبين المشتركين في البطولة، مما جعل اللاعبين يحتاجون إلى كميات كبيرة من الطاقة التي تساعد على تعويض ما فقده اللاعب من طاقة، كما أن اللاعبين قد لا يستطيعون تكملة المباريات بجدية نظراً لعدم استطاعتهم استعاده الاستشفاء. ومن هنا اتجه العلم الحديث إلى الاهتمام بمكملات الغذاء، وقد تشمل هذه المكملات على مواد طبيعية وصناعية غير محرمة دولياً مثال الكرياتين.

وهو يوجد بشكله الطبيعي في الغذاء الذي يحتوي على الأنسجة العضلية والعصبية، مثل اللحوم والأسماك والبيض وغيرها. كما انه يوجد الآن في الصيدليات، ويوجد على العلبة المكونات، وكذلك طريقة الاستخدام، ويعتبر الكرياتين عاملاً بنائيا بالنسبة للرياضيين في الأنشطة التي تتطلب عنصر القدرة، فهو يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة استعادة مستويات فوسفات الكرياتين خلال فترات الراحة البينية، مما يؤدي إلى انخفاض منحنى التعب.

مضادات الأكسدة

هي مركبات طبيعية عديدة متيقظة باستمرار في جميع الخلايا الحية والأنسجة، ومصممة للوقاية من الأثر المدمر لذرات الأكسجين الشاردة من الإلكترونات في الجسم (الصوديوم – البوتاسيوم – الكالسيوم)، وذلك بتفاعلها مع تلك الذرات والتهامها، وتتمثل في الأنزيمات المضادة للأكسدة مثل إنزيمات الجلوتاثيوم، والفيتامنيات الطبيعية مثل فيتامين أ(A)، ج(C)،هـ(E).

ومن خلال التحاليل الطبية أتضح أن الإفراط في تناول مضادات الأكسدة قد يؤدي إلى بعض المشاكل الجانبية، لذا وضعت اللجنة الأوليمبية الأمريكية توصيات بأن يراعي الرياضيون عدم تناول كميات من مضادات الأكسدة أكثر مما يلي: بيتا كاروتين من ٣ – ٢٠ ملجم، فيتامين ج من ٢٥٠ – ١٠٠٠ ملجم فيتامين هـ من ١٥٠ – ٤٠٠ وحدة دولية IV.

الفيتامينات كعوامل مساعدة للأداء

يجب تناول الفيتامينات الإضافية إذا أوضح تحليل الدم (الذي يجب أن يجريه اللاعبين دوليا) أن هناك نقصا معينا يجب علاجه بمجموعة من الفيتامينات، أو بنوع معين منها، مثال لذلك: عندما يقوم اللاعب بإنقاص وزنه بشكل حاد، مما يترتب عليه نقص في الفيتامينات.

يشير **أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م** أن اللاعبين لا يفضلون الاشتراك في المنافسات ومعدتهم مليئة بالطعام أو السوائل لذا فان إعطاء الكربوهيدرات يجب أن يتم بشكل يسهل امتصاصه بصورة سريعة، ولذا تعطى في شكل جولكوز ذائب في الماء، وبذلك يصل معظم الجلوكوز إلى الدم خلال ١٥- ٤٥ ق.

التوصيات

بناءا على التعديلات الجديدة في مواد قانون المصارعة، يستوجب علينا الاهتمام بما يلي:

- معرفة كل ما هو جديد في تعديلات القانون.
- معرفة تأثير هذه التعديلات على الجوانب (البدنية – الخططية – النفسية – المهارية)، حتى يتم التدريب عليها.
- التغيير في محتوى خطط التدريب بما يتناسب مع تلك التعديلات.
- تغيير في خطط اللعب (طرق اللعب) بما يتناسب مع التغيرات الجديدة.

- الاهتمام بطرق استعادة الاستشفاء واختيار ما يناسب اللاعب حسب كل موقف قد يتعرض له.
- الاهتمام بعملية الإحماء قبل النزول إلى المباريات (وخاصة بعد إجراء استعادة الاستشفاء).
- التدريب بزي المصارعة الجديد حتى يتم التعود عليه.
- تفعيل دور الاتحاد المصري بالاستعانة باللجنة العلمية في إعطاء دورات في هذا الشأن، ومتابعة نواتج هذه الدورات.
- إجراء بطولات ودية لمعرفة ما مدى استيعاب اللاعبين لمواد القانون الجديدة وشرح الحكام التعديلات الجديدة في هذه البطولات.
- يجب على المتخصصين في كليات التربية الرياضية في مادة تخصص مصارعة، توضيح التعديلات الجديدة في مواد القانون للطلاب وما ينتج عنها من تغيرات تؤثر على مستوى اللاعبين.

الاتجاهات الحديثة في التدريب كنتيجة لتعديل مواد القانون

- تدريب الإعداد البدني

نظرا لاختلاف زمن الجولة، وعدد الجولات، والزمن الكلى للمباراة، مده الجولات الإضافية، وطريقة الفوز كما موضح في الجدول رقم ١.

جدول رقم ١ يوضح اختلاف زمن الجولة، وعدد الجولات، والزمن الكلى للمباراة، مده الجولات الإضافية، وطريقة الفوز

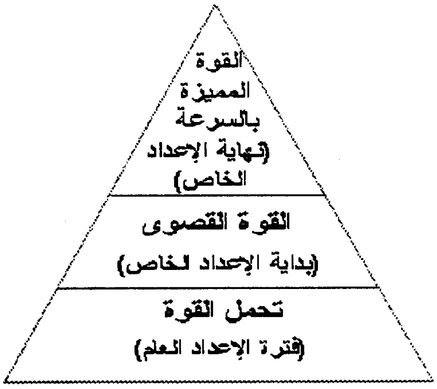
	زمن الجولة	عدد الجولات	التعادل	مده الجولات الإضافية	الزمن الكلى للمباراة	طريقة الفوز
قبل التعديل	٣ق	٢	في النقاط	٣ق	٦ - ٩ق	فارق ١٠ نقاط - فرق ٣ نقاط - الكتف
بعد التعديل	٢ق	٢	في الجولات	٢ق	٤ - ٦ق	الفوز بالجولة في أي وقت — الكتف

أدى ذلك إلى تغيير في الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية، فكان تحمل القوة يحتل المكانة الأولى في عناصر اللياقة البدنية بجانب القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق. والآن أصبح زمن المباراة قد يصل إلى ٤ دقائق، والفوز بالجولة قد يحدث في أي وقت ممكن، أدى ذلك إلى اختلاف الأهمية النسبية لها، فأصبحت القوة المميزة بالسرعة تحتل المكانة الأولى بدلا من تحمل القوة. كما هو موضح في الجدول رقم ٢.

جدول رقم ٢ يوضح اختلاف الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية طبقاً لتعديلات القانون

عناصر اللياقة البدنية	درجة التركيز في التدريب	
	قبل التعديل	بعد التعديل
تحمل القوة	+++++	++++
القوة المميزة بالسرعة	++++	+++++
القوة القصوى	++++	++++
السرعة	++++	++++
المرونة	++++	++++
الرشاقة	++++	++++
التوافق	++++	++++

ونظرا لأهمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة (تحمل القوة – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة) فيجب الاهتمام بها خلال الموسم التدريبي، ففي بداية الموسم (فترة الإعداد العام) يجب التركيز على تدريبات تحمل القوة، وفي بداية فترة الإعداد الخاص يتم التركيز على تدريبات القوة القصوى، أما القوة المميزة بالسرعة فيتم التركيز عليها في نهاية الإعداد الخاص، ويجب على المدرب ألا يتوقف عن تدريب أي نوع من أنواع القوة العضلية طوال الموسم الرياضي، ولكن يجب أن يراعى النسب المخصصة لكل عنصر بدني في جميع مراحل الموسم التدريبي، كما هو موضح في الشكل رقم .


القوة المميزة بالسرعة
(نهاية الإعداد الخاص)
القوة القصوى
(بداية الإعداد الخاص)
تحمل القوة
(فترة الإعداد العام)

شكل ٤٤ مراحل تنمية القوة العضلية خلال الموسم التدريبي

واختلاف مواد القانون (زمن الجولة، عدد الجولات، الزمن الكلى للمباراة، مده الجولات الإضافية، طريقة الفوز) أدى إلى اختلاف

الأهمية النسبية للتدريب على نظم إنتاج الطاقة، ويمكن الاستعانة بالجدول رقم ٣ لتحديد ما هو النظام المناسب بناء على زمن النشاط الممارس.

جدول رقم ٣ يوضح نظم إنتاج الطاقة

فترة	تصنيف	إمدادات الطاقة
١- ٤ ث	لا هوائي	ATP (في العضلات)
٤- ٢٠ث	لا هوائي	ATP + PC
٢٠- ٤٥ ث	لا هوائي	+ ATP + PC (جليكوجين العضلة)
٤٥- ١٢٠ث	لا هوائي لاكتيكي	جليكوجين العضلة
١٢٠- ١٤٠ث	مختلط (لا هوائي + هوائي)	جليكوجين العضلة + حامض اللاكتيك
٢٤٠ – ٦٠٠ ث	هوائي	جليكوجين العضلة + أحماض دهنية

ومن الملاحظ أن هناك علاقة وطيدة بين الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية، ونظم إنتاج الطاقة، فقبل التعديلات كان نظام الطاقة الذي يعتمد علية المصارع هو النظام (اللاهوائى اللاكتيكى)، وفي حالة تعادل النقاط وانتهاء زمن المباراة، يتم لعب الجولة الثالثة، ويكون نظام الطاقة المعمول به هو (النظام الهوائي). وبعد تعديلات القانون الجديدة أصبح

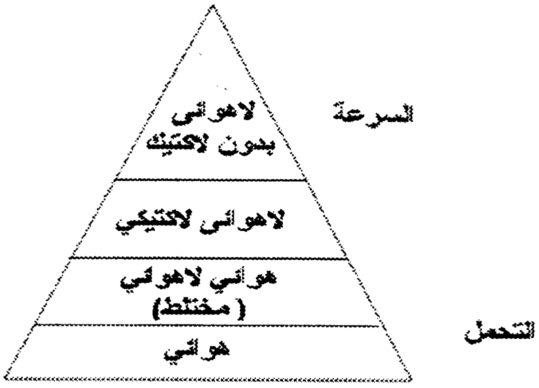
نظام الطاقة الذي يعتمد علية المصارع هو النظام (اللاهوائى الفوسفاتي + اللاهوائى اللاكتيكى)، وهذا النظام الفوسفاتي هو النظام الأساسي الذي يعتمد علية في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

وفي حالة التعادل (كسب جولة وخسارة الأخرى) يكون نظام الطاقة المعمول به في الجولة الثالثة هو(النظام الهوائي)، والتدريب الصحيح في ظل نظام الطاقة السائد يعمل على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية المسؤولة عن توليد الطاقة بالجسم، مما يؤدى إلى تحسين الأداء، والجدول رقم ٤ يوضح اختلاف الأهمية النسبية لنظم إنتاج الطاقة بناءا على تعديلات مواد القانون.

جدول رقم ٤ يوضح اختلاف الأهمية النسبية لنظم إنتاج الطاقة بناءا على تعديلات مواد القانون

نظام إنتاج الطاقة	**درجة التركيز في التدريب**	
	قبل التعديل	**بعد التعديل**
هوائي	+++++	+++++
مختلط (هوائي + لا هوائي)	+++++	+++++
لا هوائي لاكتيكي	+++++	+++++
لا هوائي بدون	++++	+++++

ونظرا لأهمية نظم إنتاج الطاقة بأنواعها المختلفة، في تنمية التحمل والسرعة للمصارعين، فيجب الاهتمام بها خلال الموسم التدريبي، كما هو موضح في الشكل رقم١٠.


لاهوائي
بدون لاكتيك
السرعة
لاهوائي لاكتيكي
هوائي لاهوائي
(مختلط)
التحمل
هوائي

شكل ٤٥ مراحل تنمية نظم إنتاج الطاقة خلال مراحل التدريب المختلفة لتنمية التحمل والسرعة للمصارعين

- التقنيات الحديثة في تدريب عناصر اللياقة البدنية

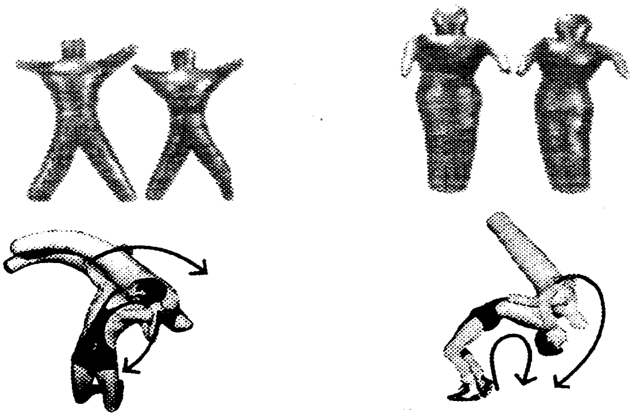
نظرا للتعديلات الجديدة في القانون الدولي للمصارعة وتوجيه النظر نحو زيادة الاهتمام بالصراع من أعلى، وما يتطلب ذلك من ارتفاع في مستوى عناصر اللياقة البدنية، فيجب على المدربين الاستفادة الكاملة من الأدوات والأجهزة الحديثة والمبتكرة في كيفية الارتقاء وتنمية وتطوير الأداء البدني والمهارى للمصارعين منها على سبيل المثال:

استخدام الشاخص

يتجه التدريب الحديث في مجال رياضة المصارعة إلى الاستفادة الكاملة من الأساليب الحديثة والمبتكرة في مجال التدريب. وأصبح الآن استخدام الشاخص بنوعيه (للمصارعة الحرة، والروماني) في تنمية وتطوير الأداء البدني والمهارى من الأمور الهامة، حيث إنها توفر عوامل الأمن والسلامة، كما أنها تتناسب مع الناشئين والكبار، وكذلك مع الأوزان المختلفة. ويجب على المدرب تدريب اللاعبين على شواخص مختلفة الأوزان والأحجام، حتى يتناسب ذلك مع الظروف التي قد تواجه المصارع من مقومات مختلفة وأحجام مختلفة.

مثال أداء حركة السنتير باستمرار في المصارعة الروماني، أو حركة شيلة رجل المطافي في المصارعة الحرة عدد من المرات يحدد بناء على الهدف من التدريب هل هو تنمية (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة - تحمل أداء)، وفي نفس

الوقت يتم الارتقاء بمستوى الحركة المنفذة. كما هو موضح في الشكل رقم ٣٩٧.

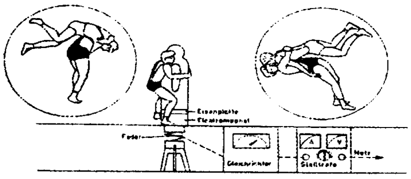


شاخص للمصارعة للروماني   شاخص للمصارعة الحرة

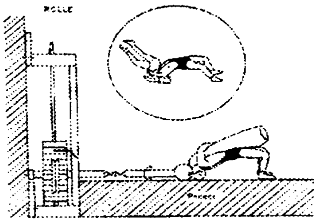
شكل ٣٩٧ يوضح استخدامات الشاخص

ماكينات الأثقال المختلفة

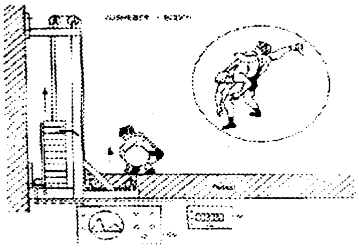
يوجد الآن ماكينات متطورة لتنمية القوة العضلية للناشئين والكبار معا، وتتأسس على مبدأ الخصوصية في التدريب والتي يتشابه فيه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها. ومن أمثلة هذه الماكينات ما هو موضح في الشكل رقم ٤٧.


Eisenplatte
Elektromagnet
Feder
Gleichrichter
Stellstufe
Netz

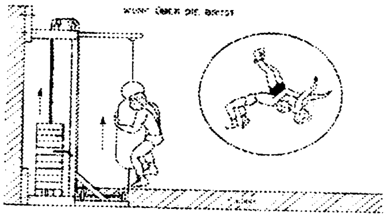
لتدريب على مهارة الرفع
والتقوس والخطو خلفاً



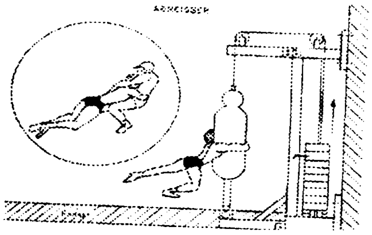
التدريب على مهارة البرم



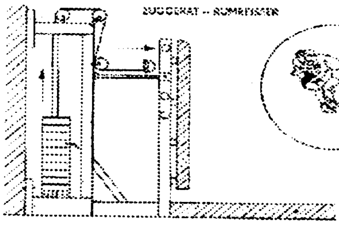
التدريب على حركة الوسط الخلفية



التدريب على مهارة التقوس خلفاً



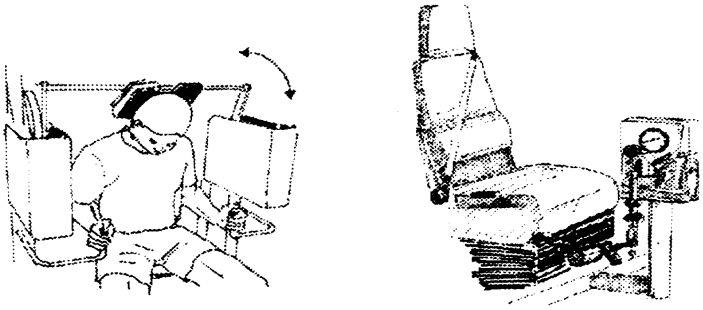
التدريب على مهارات الإرتكاز



التدريب على حركة الإجلاس

التدريب على الكلنش

التدريب على حركة الإجلاس



التدريب على الكلنش

التدريب لتقوية عضلات الرقبة

شكل ٣٩٨ يوضح استخدامات ماكينات الأثقال المختلفة

- تدريب الناحية المهارية

نظرا للتعديلات التي تمت فى نظام احتساب النتيجة، كالفوز بالجولة فى أي وقت، يتم تنفيذ حركة فنية كبرى (٥ نقاط)، أو حركتين (٣ نقاط)، أو الفارق ٦ نقاط فى الجولة، وأيضا فى حالة السلبية لا يأخذ المصارع نقطة، ولا يتم له الخيار إذا ما كان يلعب من أسفل أو من أعلى، واصبح الصراع الآن من أعلى فقط، ويقوم فيه المصارع الإيجابي بمسك المنافس أولا فى وضع التشابك، وإذا رفض المنافس يعاقب بنقطتين عليه. وفى حالة اللعب أرضا إذا رفع اللاعب منافسه من على البساط، ونفذ حركة يأخذ نقطة إجادة + نقاط الحركة، وفى التعديل الجديد لم يأخذ نقطة الإجادة. هذا أدى إلى تشجيع المصارع على الصراع من أعلى لتحقيق الفوز السريع بالجولة.

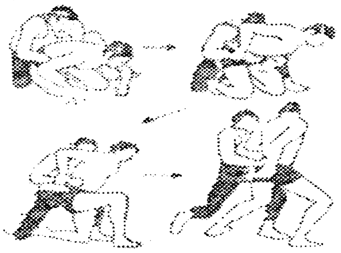
يري الباحث إن التعديلات التي طرأت علي القانون الدولي لرياضة المصارعة تؤدي إلى زيادة الاهتمام بالأساليب الحديثة في تدريب الناحية المهارية منها:

المهارات الحركية الأساسية

إن مسالة اكتساب المهارات الحركية والقدرة على الصراع كانت دوما متعددة الجوانب، فهي تتطلب التعرف على المبادئ الأساسية للفعالية والتي بواسطتها يكون تفوق المصارع على منافسيه، فعن طريق المهارات الحركية الأساسية يمكن تطوير الصفات الضرورية والخاصة

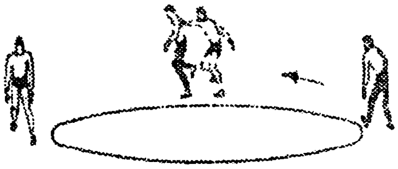
بالنزال، كما أنها تساعد الناشئين في التعرف على قوانين وقواعد خوض النزال، ومن هذه المهارات (اللمس – مسكات المحاصرة – مسكات الهجوم – العاب المضايقة). ومن أهم التدريبات لتنمية المهارات الحركية الأساسية ما يلي:

- من وضع الصراع أرضاً محاولة المدافع الوقوف على الرجلين والمهاجم يحاول ألا يمكنه من الوقوف مع مراعاة عدم استخدام العرقلة. كماهو موضح في شكل رقم ٣٩٩ (أ، ب، ج، د).



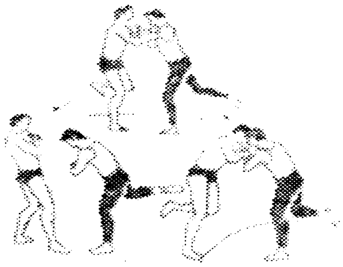
شكل ٣٩٩ أ

- يقوم لاعب بالجري خلف اللاعبين ومحاولة لمس اكبر عدد من اللاعبين مع ملاحظة أن الجري يكون خارج منطقة السلبية واللاعب الملموس يقوم بعمل دحرجة. كما هو موضح في شكل رقم ٣٩٩ ب.



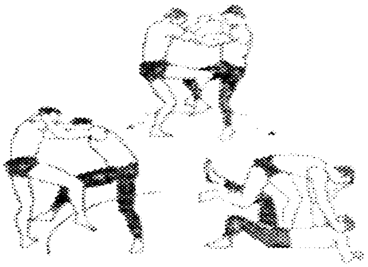
٣٩٩ ب

- محاولة دفع الزميل حتى يخرج خارج البساط. كما هو موضح في شكل رقم ٣٩٩ج.



٣٩٩ ج

- محاولة التحرك ودفع الزميل لإسقاطه على البساط. كما هو موضح في شكل رقم ٣٩٩د.

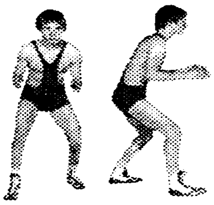


٣٩٩ د

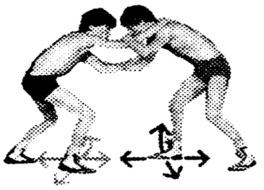
شكل ٣٩٩ (أ، ب، ج، د).نماذج من المهارات الحركية الأساسية

المهارات السبعة الأساسية

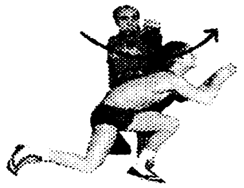
نظراً للتعديلات الجديدة في مواد القانون، يستدعي منا الآن زيادة الاهتمام بالتدريب في وضع الصراع من أعلى، والمهارات السبعة الأساسية هي (وضع الجسم – تحركات المصارع – تغيير مستوى الجسم – الغطس أو الاختراق – الرفع لأعلى – الخطو خلفا – التقوس خلفا). والتدريب على هذه المهارات يساعد على الارتقاء بمستوى الصراع من أعلى، كما أنها تستخدم كإطار عام لتعليم تكنيك المصارعة والتدريب عليه، وأيضاً تستخدم في تحسين القدرات البدنية والوظيفية والفنية للمصارعين، ولأهمية هذه المهارات يجب على المدربين الاهتمام بها، والتدريب المستمر عليها. ومن أهم التدريبات لتنمية المهارات السبعة الأساسية ما هو موضح فى شكل رقم ١٤.



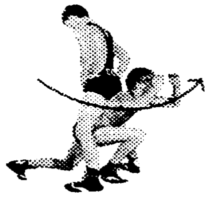
وضع الجسم



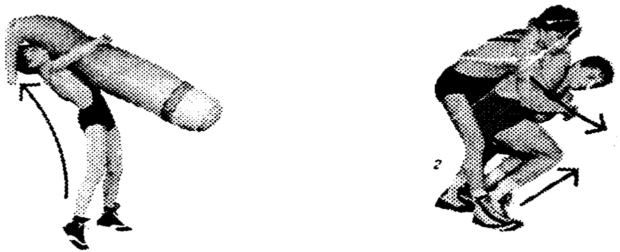
التحركات



الغطس والاختراق

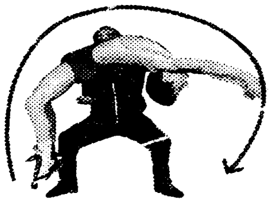


تغيير مستوي الجسم



الخطو خلفاً

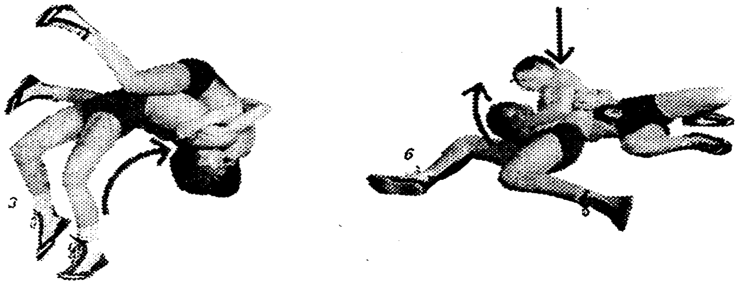
الرفع لأعلى



التقوس خلفاً

شكل ٤٠٠ نماذج من التدريبات التي تستخدم
في تدريب المهارات السبعة الأساسية

يمكن للمصارع تحسين الأداء الحركي عن طريق أداء حركه معينة يتم تكليفه بها **مثال** أداء حركة السنتير (مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا، أو حركة مسك الذراع والرقبة والرمي من فوق المقعدة، أو تعرض أحد المصارعين لوضع الخطر (الكوبري) فيقوم المصارع الآخر بحبس الكوبري ومحاولة لمس كتفية للبساط. كما هو موضح في شكل ٤٠١.

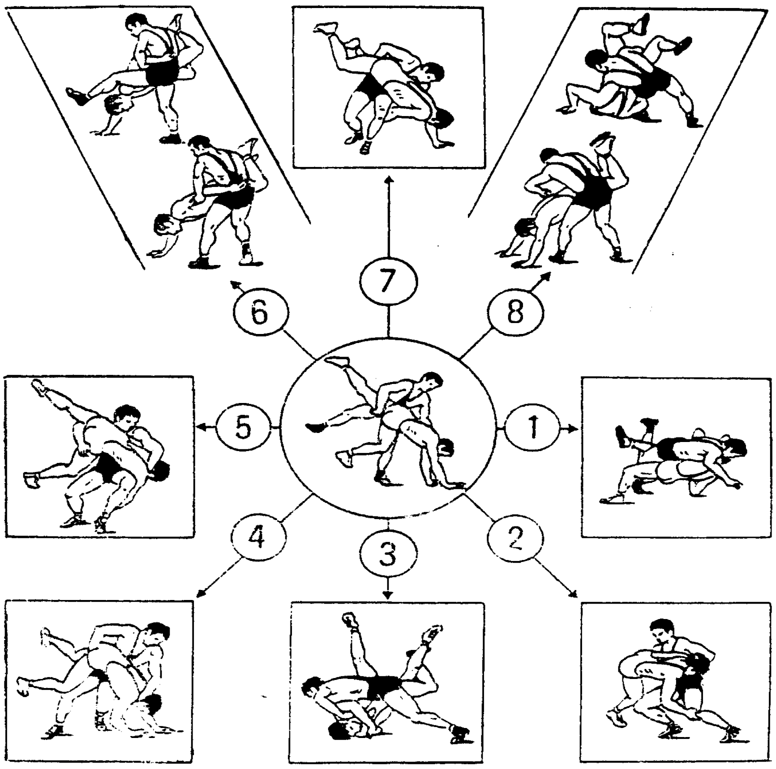


حبس الكوبري
حركة السنتير الأمامي

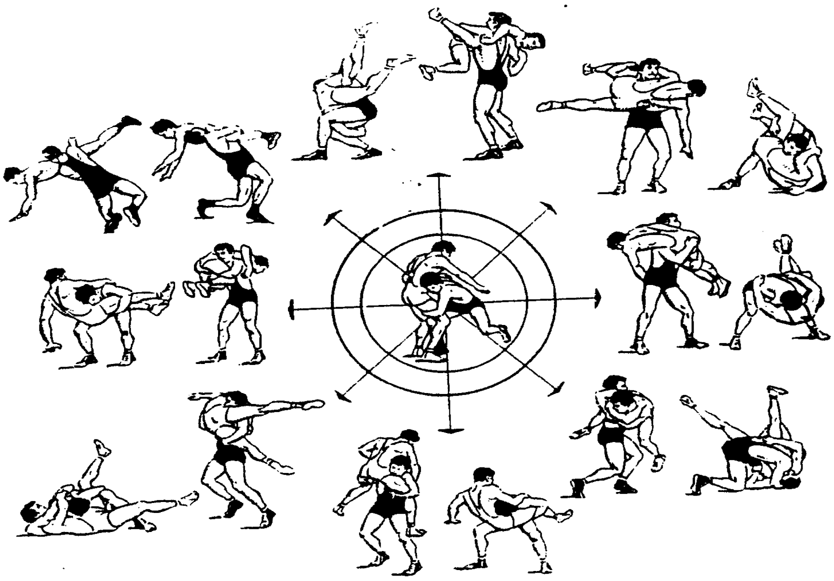
شكل رقم ٤٠١

الحركات المركبة

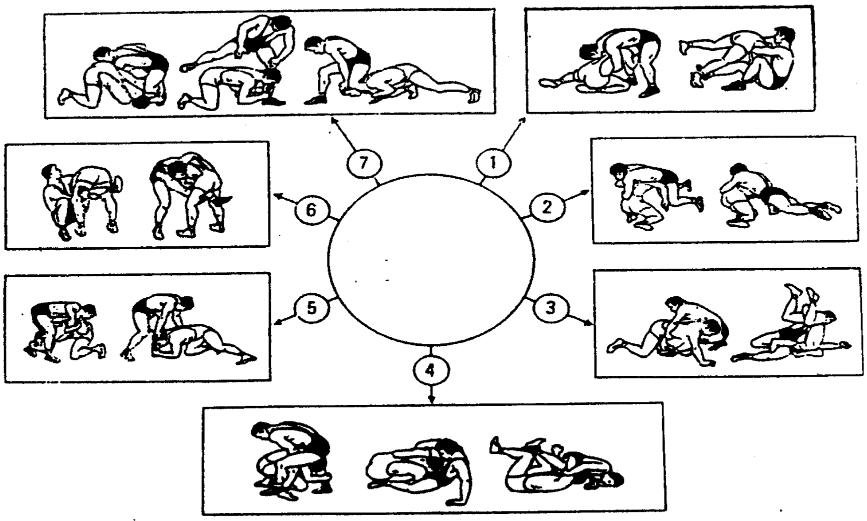
نظراً لتقارب المستوى البدني والمهاري والخططي في المستويات القمة للمصارعين، وكذلك زيادة الاهتمام بالصراع من أعلى، فيجب على المصارعين من زيادة الاهتمام بالحركات المركبة. ومن أمثلة هذه الحركات ما هو موضح في الشكل رقم ٤٠٢ (أ، ب، ج، د).



شكل٤٠٢ أ الحركات المركبة من حركة مسك زاوية الفخذ



شكل٢٠٤ ب الحركات المركبة من حركة السقوط على الرجلين



شكل ٤٠٢ ج نماذج من الحركات المركبة

- تدريب الناحية الخططية

بناء على التعديلات التي تحدث في القانون يقوم المدرب واللاعب ببناء الخطط التي تتناسب مع هذا التغيير محاولين الاستفادة القصوى من هذه التعديلات. فقبل التعديلات كان المصارع يعتمد على الخطط التالية:

- اللعب على السلبية لإعطاء الحكم الفرصة للمصارع الإيجابي حرية الاختيار ما إذا كان يرغب في الصراع من أسفل أو من أعلى، فيقوم المصارع باختيار وضع الصراع من أسفل.
- إجلاس المنافس إلى وضع الصراع من أسفل.
- اللعب على الارتكازات لإجلاس المنافس في وضع الصراع من أسفل.

والهدف من هذه الخطط هو أن يجلس المصارع منافسه في وضع الصراع من أسفل لكي يقوم بحركة البرم (٢ نقطة)، أو أن يرفع منافسة لأعلى لأداء حركة فنية صغرى (٣ نقاط + نقطة إجادة)، أو أن يرفع منافسه لأداء حركة فنية كبرى (٥ نقاط + نقطة إجادة)، وبعدها يقوم المصارع الفائز بالتظاهر بالصراع مثل الصراع على ذراع واحد، أو الكلنش، أو اللعب على حافة البساط، أو إدعاء الإصابة حتى ينتهي الزمن الفعلي للمباراة.

والآن وبجانب هذه الخطط يجب على المصارع الاهتمام بالصراع من أعلى للأسباب التالية:

- إن المصارع يُمكنة أن ينهي الجولة في أي وقت (خطف حركة فنية كبري أو حركتين صغري)

ويجب على المدرب واللاعب بناء على هذه التعديلات أن يُعدل من طرق وخطط اللعب منها على سبيل المثال:

- زيادة الاهتمام بالتدريب على المصارعة بواجب، **مثال** التدريب على مسكة الوسط العكسية.
- زيادة الاهتمام بالتدريب على الحركات الفنية الكبرى والصغرى من وضع الصراع العلوي.
- زيادة الاهتمام بالتدريب على المسكات، وكيفية التخلص منها بدلاً من الاعتماد على الكلنش فقط.
- زيادة كثافة التدريب على اللعب الإيجابي نظراً لخطورة المعاقبة باللعب السلبي.
- زيادة الاهتمام بالحركات المركبة.

. استخدام مواقف التنافس (المصارعة بواجب)

يمكن للمصارع تحسين الأداء الحركي عن طريق أداء مهارة معينة يتم تكليفه بها مثال خطف حركة السنتير (مسك الذراع والوسط والتقوس خلفا. أو حركة مسك الذراع و الرقبة والرمي من فوق المقعدة أو تعرض أحد المصارعين لوضع الخطر (الكوبري) ويقوم الزميل بحبس الكوبري ومحاولة لمس كتفي الزميل للبساط.

- استخدام الألعاب الصغيرة كأسلوب تدريبي حديث لتحقيق الأهداف المركبة للتدريب المركبة للتدريب (بدني – مهارى – خططى - نفسي)

وهى تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتي تبعث على شحذ القوى وتشجع على المثابرة والعمل المتواصل ومضاعفة مجهوده الجسماني والعقلي. فهي غير معقدة تسمح بممارسة اللاعبين لها جميعاً في وقت واحد. ويمكن تعديل قوانينها حسب الإمكانيات والظروف المتاحة وتستخدم في التهيئة البدنية والمهارية والنفسية وكذلك في رفع مستوى الأداء البدني عندما تخضع إلى أحمال تتناسب وقدرات اللاعبين.

أهداف الألعاب الصغيرة

١- إدخال عامل المرح والسرور عند اللاعبين مما يجعل منها حافزاً للإقبال على الممارسة.

٢- التدفئة العامة للجسم وفى هذه الحالة تعطى في جزء الإحماء.

٣- تطوير وتحسين الصفات البدنية وفى هذه الحالة تعطى في جزء الإعداد البدني.

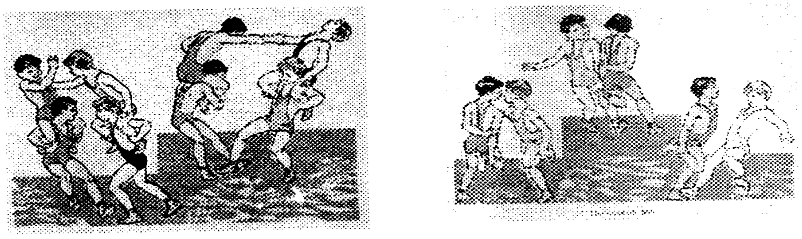
٤- تحسين الأداء المهارى للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشابه ما يحدث في المباريات وفى هذه الحالة تعطى في الجزء التعليمي.

٥- تطوير السمات الإرادية لدى التلاميذ مثل العزيمة والمثابرة والكفاح والثقة بالنفس والشجاعة والجراءة.

٦- استغلال الملاعب والأدوات المتاحة.

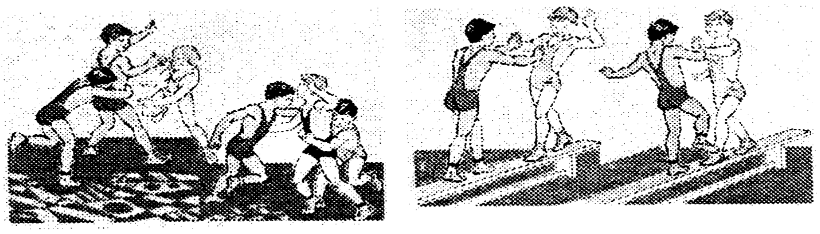
٧- يمكن أن تكون مدخلاً مناسباً للألعاب الكبيرة.

إن مسالة اكتساب المهارات والقدرة على الصراع كانت دوما متعددة الجوانب، فهي تتطلب التعرف على المبادئ الأساسية للفعالية والتي واسطتها يكون تفوق المصارع على منافسيه. فعن طريق الألعاب الصغيرة يمكن تطوير الصفات الضرورية والخاصة بالنزال. كما أنها تساعد الناشئين في التعرف على قوانين وقواعد خوض النزال. ومن هذه الألعاب (اللمس – مسكات المحاصرة – مسكات الهجوم – العاب المضايقة). كما هو موضح في الأشكال رقم ٤٠٣ (أ، ب، ج، د)



محاولة لمس قدم الزميل أو اللف خلفه

محاولة جذب أو لمس أو دفع الزميل



محاولة دفع أو لمس الزميل

محاولة مسك الزميل

شكل ٤٠٣ نماذج من التدريبات التي تستخدم في الألعاب الصغيرة

- تدريب المهارات النفسية

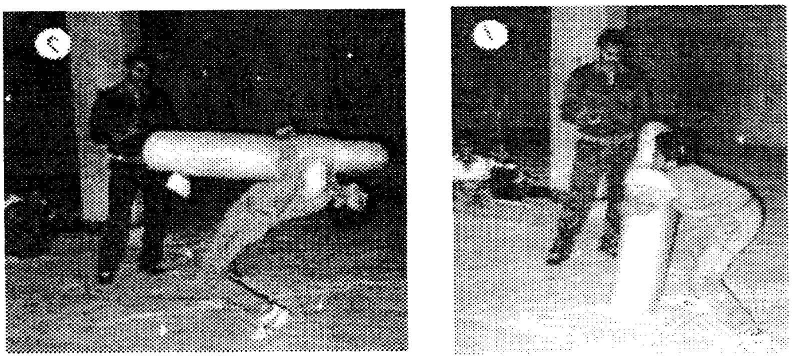
قد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والإنجاز الرياضي لذا ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، وعلم النفس ألان يبحث عن الطرق والوسائل التي تسهم في تقصير أمد الإعداد الرياضي، وزيادة القدرة على الاشتراك في المسابقات في نفس الوقت. وتتجه حاليا جهود عدد من العلماء نحو معرفة المشاكل النفسية وطرق علاجها.

ومن خلال التعديلات الجديدة في مواد القانون، يزداد الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للمصارعين، ومن أهمها:

تنمية الإدراك الحس - حركي للمصارعين

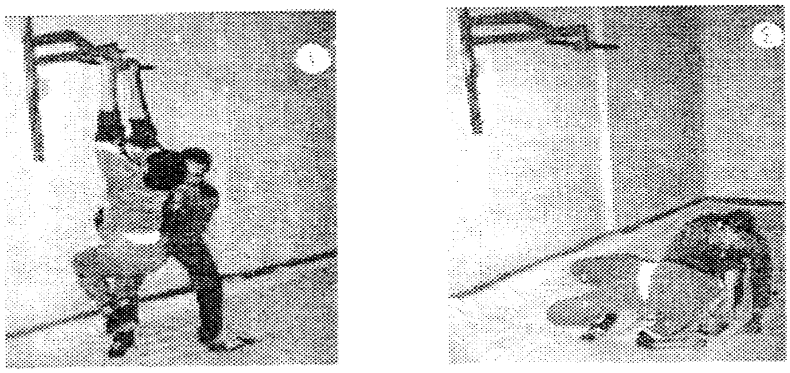
نظراً لتعديل القانون الخاص بإنهاء الجولة في حالة خطف حركة فنية كبرى أو صغرى أو المكسب عندما يصل فرق النقاط ٦ لأي من المصارعين في الجولة الواحدة. لهذا يجعل الاهتمام بالصراع من أعلى بجانب الصراع من أسفل، وهذا يتطلب أن يوضع في البرنامج الاهتمام بالإدراك الحس حركي، لما له من تأثير فعال على مستوى اللاعبين، وهذا يتفق مع ما ذكره **أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٥م** أن الأداء الناجح في المصارعه يحتاج إلى درجة تحمل عالية لوظائف الجهاز الحسي، وذلك للمحافظة على توازن الجسم، ودقة الحركة خلال الجولات مع استقبال المعلومات القادمة من المستقبلات الحسية في الجهاز الحركي.

ولما تتمتع به المصارعة من حركات تتصف بمستوى عال من الأداء، واعتمادها على عدد من العناصر البدنية المختلفة في إيقاعات متغيرة السرعة على مختلف محاور الجسم، واتصافها بالخطورة. فيجب على المصارع أن يكون متمتعا بمستوى مرتفع من الإدراك الحس – حركي بالقوة المبذولة للحركة، وكذلك إدراكه للمسافات المختلفة سواء لمنافسة أو للبساط، وأيضا إدراك توجيه حركة الجسم والأطراف، التوازن الديناميكي، وإدراك الأوزان المختلفة، حتى يدرك المقاومات المختلفة سواء من المنافس، أو الجاذبية الأرضية، أو احتكاك البساط. وفي هذا الشأن فقد قام **على السعيد ريحان ١٩٩٣م** ببحث كان من أهم نتائجه استخلاص بعض الاختبارات والتمرينات التي تصلح لتنمية الإدراك الحس – حركي منها: اختبار إدراك الزمن، إدراك الأوزان المختلفة، اختبار التوازن الديناميكي، كما هو موضح في شكل رقم ٤٠٤ أ، ب، ج.



شكل ٤٠٤ أ إدراك الزمن

شكل ٤٠٤ ب إدراك الأوزان المختلفة



شكل ٤٠٤ ج اختبار التوازن الديناميكي

شكل ٤٠٤ أ، ب، ج يوضح بعض التمرينات

الإدراك الحس – حركي

تنمية السمات الإرادية

نظرا للتعديل الجديد الخاص بإجبار المصارعين على وضع التشابك إذا حدث المعاقبة بالسلبية، أو إنهاء الجولة إذا حصل أي من المصارعين على حركة فنية كبرى، أو حركتين صغرى، أو في حالة الفوز بجولة وخسارة الأخرى، و اللعب الجولة الثالثة بتحديد الفائز بالمباراة، أو التعديلات الخاصة بمنع المصارع من اخذ أي قسط من الراحة مثال ادعاء الإصابة أو الصراع على حافة البساط أو فك رباط الحذاء. كل هذه المتغيرات(المواقف) تتطلب الاهتمام بالسمات الإرادية، فيجب على المدرب واللاعب وضع محتوى مناسب من التمرينات البدنية والمهارية التي تتناسب مع تنمية السمات الإرادية الخاصة بالمصارعين، وقد قام **على السعيد ريحان ٢٠٠٢م**، بإجراء دراسة بعنوان **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السمات الإرادية (النفس حركية) على فعالية الأداء الفني للمصارعين الكبار.**

المقدمة ومشكلة البحث

من خلال الخبرات الميدانية وجد أن المباريات المحلية والدولية معظمها ينتهي بانتهاء وقت المباراة. ونادرا ما يفوز أحد المصارعين بالكتف أو الجولتين متتاليين وقد يرجع الباحث ذلك إلي تقارب المستوى البدني والمهاري والخططي. وإن خسارة معظم المباريات غالبا ما تكون نتيجة قصور في الأعداد النفسي. ويتفق هذا مع ما ذكره **عبد الحميد احمد ١٩٨٧م** ، **محمد حسن علاوي ١٩٩٢م**، **مسعد على محمود ٢٠٠٠م**. أن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة

كبيرة في المستوى البدنى والفني. وأصبح **العامل النفسي هو الذي يحسم** نتائج المباريات في أغلب الأحيان .

وقد أكدت ذلك نتائج بعض المباريات الهامة بين الأبطال الدوليين الأجانب أو المصريين، مثال لذلك المباراة التي أقيمت بين المصارع **الروسي** والمصارع **الأرميني** في وزن ٥٢ كجم في الدورة الأولمبية **بأطلانطا عام ١٩٩٦م**. وفيها استطاع المصارع **الأرميني** الوزن في آخر ١٥ ث من زمن المباراة بعد أن كان مهزوم ٢/١ في الجولة الأولى.

وفي بطولة الجائزة الكبرى **(إبراهيم مصطفي) عام١٩٩٦م**، في المباراة التي أقيمت بين المصارع **الروسي** والمصارع **المصري** في وزن ٦٨ كجم وفيها استطاع المصارع **المصري** الفوز في بداية المباراة ٢/ صفر، وفي الجولة الثانية استطاع المصارع **الروسي** الحصول على نقطتين لتصبح النتيجة ٢/٢ وينتهي الزمن الفعلي للمباراة. وفي الوقت الممتد استطاع المصارع الروسي الحصول على نقطة ليفوز بالمباراة ٢/٣.

وفي الدورة الأوليمبية **بسيدني عام ٢٠٠٠م** في أول مباراة للمجموعة الخامسة في وزن ٥٤ كجم بين المصارع **المصري** والمصارع **الأوكرانى**، انتهت الجولة الأولى صفر/ صفر، وفي بداية الدولة الثانية استطاع المصارع **المصري** الحصول على نقطتين . وفي

آخر دقيقة من المباراة استطاع المصارع **الأوكرانى** تكثيف الهجوم ما أدى إلي حصول المصارع **المصري** علي إنذار السلبية. مما أعطى الفرصة للمصارع **الأوكرانى** من خطفه حركة بخمس نقاط ثم كررها بنفس المسكة ، وينتهي زمن المباراة وتصبح النتيجة ٢/١٠ لصالح المصارع **الأوكرانى**.

وفي بطولة كأس العالم للقارات عام ٢٠٠١م في وزن ٨٥ كجم كانت نتيجة المباراة بين المصارع **الروسي** والمصارع **المصري** ١/ صفر لصالح المصارع **المصري** . وفي الدقيقة الأخيرة من المباراة استطاع المصارع **الروسي** الحصول على نقطة وينتهي الزمن الفعلي للمباراة. وبحكم القانون تم وضع التشابك بينهما واستطاع المصارع **الروسي** من خطف المصارع **المصري** حركة بنقطتين من هذا الوضع ليفوز بالمباراة ٣/١ في الوقت الإضافي.

ويعزى الباحث هذه النتائج إلي مستوى السمات الإرادية عند اللاعبين، كما أن معظم المباريات قد تم الفوز فيها بسبب الإعداد النفسي الجاد والقوى وأيضا تم خسارة بعض المباريات بسبب أخطاء وسوء الإعداد النفسي. وهذا يتفق مع ما ذكره **رايكوبتروف** أن السمات الإرادية قد ساعدت كثيرا من المصارعين في كسب الكثير من الانتصارات على البساط الدولي في مباريات كان المتنافسون فيها يتساوون في القوة والامتياز بل وانتصر الأضعف على من هو أقوى منة.

كما يذكر **مسعد على محمود ٢٠٠٠م** أن بعض الخبراء يرون أن المصارع الذي يمتلك مستويات مرتفعة من العوامل النفسية والإرادية قد يعوض النقص في بعض العناصر المختلفة ، كالطول – الوزن – نمط الجسم – اللياقة البدنية – ٠٠٠٠٠ الخ)، وهي التي تحسم نتائج المباريات، ويسترشد بقصة المصارع الأمريكي **بروس بوم جارتنر** Bruce Baumgartner الفائز بالميدالية الذهبية في وزن ١٣٠ كجم في المصارعة الحرة بدورة **لوس أنجلوس ١٩٨٤م** الذي استطاع بإرادته الفولاذية أن يقهر مرض السرطان ويحقق الفوز بالأولمبياد ويعتلى منصة التدويج.

ويشير **عبد الحميد احمد ١٩٨٧م ، رايكوبتروف** أن علم النفس الرياضي يبحث عن الطرق والوسائل التي تسهم في تقصير أمد الإعداد الرياضي. وزيادة القدرة على الاشتراك في المسابقات في نفس الوقت. وتتجه حاليا جهود عدد من العلماء نحو حل المشاكل النفسي في طرق الإعداد.

وقد قامت الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضة والتي أنشأت عام ١٩٧٤م بإصدار عدد من المقالات والمراجع المتخصصة التي ساعدت في معرفة المعلومات الخاصة بتنمية وتطوير وقياس النواحي النفسية في الرياضات المختلفة، فقد أشار كل من **محمد حسن علاوي ١٩٩٨م، أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م** أنه يجب على المدرب في غضون عدم وجود الأخصائي النفسي أن يكون لدية خلفية علمية متسعة في مجال

علم النفس الرياضي حتى يستطيع أن يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسيا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية.

ورياضة المصارعة مليئة بالعديد من المواقف التي يحتاج فيها المصارع إلي مستويات مرتفعة من السمات الإرادية، ومن أمثلة ذلك:

- الصرع في المواقف المتعددة

مثل التنافس في وجود العرق، التعب الناتج من التخسيس المبالغة فيه، اللعب مع مصارعين أقوياء أو أبطال الوزن، التخلص من وضع الخطر، وفي حالات الهجوم والدفاع وخاصا في وضع الصراع أرضا، الخشونة المتعمدة مع المنافس، سوء التحكيم، صعوبة القرعة، كل هذه المواقف تحتاج إلى سمات إرادية متعددة من أهمها سمة ضبط النفس والتي تظهر في قدرة المصارع على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل هذه المواقف والعقبات التي تواجهه أثناء الصراع وتتميز بدرجة عالية من الصعوبة. كما أن هذه المواقف ترتبط ارتباطا وثيقا بسمة الثقة بالنفس لأن المصارع الذي يتعامل مع هذه المواقف ولدية من الإحساس بقيمة الإمكانيات التي يمتلكها، والتي تجعله قادرا على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها، دون الاعتماد على الآخرين.

وعلى الرغم من أهمية السمات الإرادية للمصارعين وإجراء أبحاث متعددة فيها إلا أنة وجد افتقارا إلي الأبحاث التجريبية الخاصة بتنمية السمات الإرادية للمصارعين سواء في البيئة المصرية أو الأجنبية، وباستطلاع أراء المدربين وجد أنهم يعتقدون أن الإعداد النفسي ما هو إلا العبارات والألفاظ التي يتلقاها المصارع قبل المنافسة وخاصة عندما يحدث له حالة حمى ما قبل البداية أو العبارات اللفظية التي تستخدم أثناء المباريات أو بعدها.

ومن خلال الخبرات الميدانية وجد أن البرامج التدريبية والموضوعة بمعرفة المدربين أو الإتحاد المصري للمصارعة تكاد تخلو من تنمية السمات الإرادية (النفس حركية) للمصارعين، وإذا حدث تحسن لها يكون بطريقة غير مقصودة ، كما أنه ليس لدى المدربين الدراسات الكافية والخبرات التي تمكنهم من تنمية السمات الإرادية لدى المصارعين مما أدى إلى عدم قدرة لاعبينا على تحقيق الإنجازات المطلوبة على المستوى العالمي والأوليمبي. كما يرى الباحث أن هذا البحث يمكن أن يساهم من الناحية التطبيقية في ربط الدراسات الأكاديمية في مجال علم النفس الرياضي بالمجال التطبيقي في رياضة المصارعة. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برامج تدريبية مقترحة لتنمية السمات الإرادية(النفس حركية) والتعرف على تأثيره على فعالية الأداء الفني للمصارعين الكبار.

ويرى الباحث أن أفضل أنواع الاختبارات التي تصلح وطبيعة بحثه هي اختبارات الأداء في الميدان وليس اختبارات الورقة والقلم والسبب في ذلك أن اختبارات الورقة والقلم تحتاج إلي عينات كبيرة، كما أنها تستغرق وقتا طويلا، وأن اللاعبين لا يرغبون في ملئ الاستمارات ولكن يجدون متعتهم في ممارسة الرياضة. كما أن النتيجة التي قد يحصل عليها المختبر موضع شك بالنسبة لتقويم الرياضيين.

وعلى الرغم من وجود اختبارات ميدانية متعددة في مجال علم النفس إلا أنه لا يوجد من بينها اختبارات ميدانية للسمات الإرادية (نفس حركية) خاصة بالمصارعين. وهذا يتفق مع ما أشار كل من **محمود بسيونى وباسم فاضل ١٩٩٤م** أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات الإرادية حيث يشيران أن هناك تمرينات لها صفة مركبة بجانب تنميتها للصفات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة .... الخ، إلا أنها تنمى أيضا السمات الإرادية مثل الشجاعة والتصميم واتخاذ القرار .... الخ.

- فتمرينات الرشاقة غالبا ما تنمى معها سمة الشجاعة، ضبط النفس، التصميم.
- وتمرينات القوة غالبا ما تنمى سمة الشجاعة، ضبط النفس، اتخاذ القرار.
- تمرينات السرعة غالبا ما تنمى معها سمة سرعة اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، ضبط النفس.

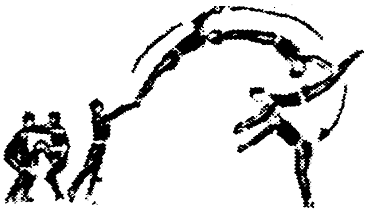
- تمرينات التحمل غالبا ما تنمى معها سمة التصميم، ضبط النفس، الثقة بالنفس.

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتصميم بعض الاختبارات الميدانية لقياس السمات الإرادية(النفس حركية) للمصارعين الكبار، وذلك من خلال تحليل بطولة الجمهورية للمصارعين الكبار. والتي أقيمت بإستاد القاهرة الدولي في الفترة من ١/٢٤ – ٢٠٠٢/١/٢٦م. تم تحديد المواقف المختلفة التي تحدث أثناء الصراع ومدى احتياجه للسمات الإرادية. ثم تم عرض هذه المواقف على السادة خبراء في مجال المصارعة لتحديد أهم الصفات البدنية والسمات الإرادية الخاصة بهذه المواقف. وتم استخلاص أهم الصفات البدنية وهي (الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السعة ، تحمل القوة). وأهم السمات الإرادية وهي سمة (اتخاذ القرار ، الثقة بالنفس ، ضبط النفس ، التصميم ، الشجاعة). كما تم استخلاص أن الصفات البدنية والسمات الإرادية سمات مركبة ويصعب قياس كل منها على حدة. فسمة الشجاعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بسمة اتخاذ القرار والثقة بالنفس. كما أن سمة اتخاذ القرار مرتبطة بسمة الشجاعة والتصميم. وكذلك سمة الثقة بالنفس مرتبطة بسمة اتخاذ القرار. وهذا يتفق مع كل من **محمود بسيونى وباسم فاضل ١٩٩٤م** أنه على الرغم من تعدد الصفات الإرادية فإنه لا يمكن فصل أحداهما عن الأخرى، بل على العكس فإن كل واحدة تشترط وجود الأخرى، وضعف أحداهما لا يسمح باستخدام الأخرى بشكل كامل، مما

يستدعى التطور المتكامل لهذه الصفات. كما أن الإعداد النفسي للصفات الإرادية لا يتم في معزل عن الإعداد البدنى والتكتيكي.

ومن هذا المنطلق يمكن قياس السمات الإرادية من خلال الصفات البدنية على شرط أن يكون الأداء الحركي متسم بالحداثة وأيضا سمة المخاطرة. كما هو موضح في الاختبارات التالية:

اختبار الدورة الهوائية خلفية بمساعدة الزميل



شكل ٤٠٥ الدورة الهوائية خلفية بمساعدة الزميل

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة وسمة (الشجاعة، وضبط النفس، التصميم)

الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة، ساعة إيقاف

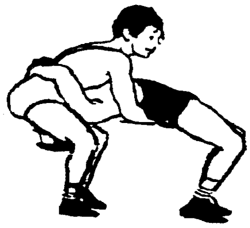
طريقة الأداء : يقف المصارع (أ) مواجه المصارع (ب) في منتصف البساط يقوم المصارع (أ) بالوقوف على قدم واحدة والرجل الحرة مرتكزة على كفي المصارع (ب)، والذراعان على كتفيه. عند سماع إشارة البدء يقوم المصارع (أ) بالدفع بالقدم المرتكزة على كفي

المصارع (ب) لعمل دورة هوائية خلفية. يكرر المصارع هذا الأداء اكبر عدد من المرات في ١٠ ث.

طريقة التقييم : يسجل اللاعب اكبر عدد من مرات الأداء للدورة الهوائية الخلفية في ١٠ ثوان وتحسب النتيجة لأقرب ٠,٠١ من الثانية.

تعليمات الاختبار : أن يكون المصارع متساوي في الوزن مع الزميل المنفذ علية الاختبار. وان يكون سبق أن نفذ معه الاختبار من قبل. كما يراعى عدم الخوف أو حذف أو اختصار أو تعديل الأداء، ويعاد الاختبار في حالة عدم الالتزام بشروط الأداء للاختبار.

اختبار تبادل الكوبري مع الزميل



شكل ٤٠٦ تبادل الكوبري مع الزميل

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة وسمة (سرعة اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، ضبط النفس)

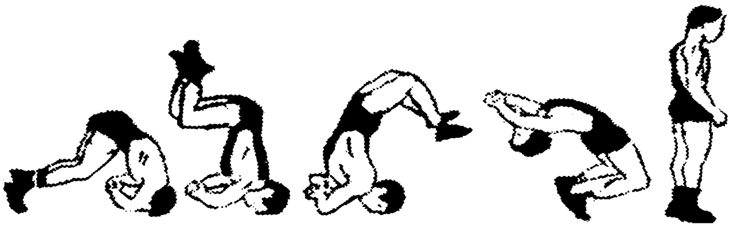
الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة، ساعة إيقاف

طريقة الأداء : يقف المصارع (أ) أمام المصارع (ب) في منتصف البساط وهو في وضع الكوبري أو القبة، يقوم المصارع (أ) بتطويق وسط المصارع (ب) بالذراعين وتكون الركبتين في حالة انثناء نصفا استعدا لأداء الكوبري، يقوم المصارع (ب) أيضا بتطويق الوسط بالذراعين ورفع رأسه بحيث تكون بين فخذي المصارع (أ)، عند سماع إشارة البدء يقوم المصارع(أ) بالتقوس للخلف وعندما تصل رجلين المصارع (ب) على البساط يقوم بعمل تقوس للخلف. يكرر المصارع (أ) هذا الأداء ثلاث مرات متتالية بأسرع وقت ممكن.

طريقة التقييم : يسجل للمصارع الزمن الذي يستغرقة في أداء التقوس للخلف ثلاث مرات متتالية لأقرب ٠,٠١ من الثانية

تعليمات الاختبار : أن يكون المصارع متساوي في الوزن مع الزميل المنفذ علية الاختبار، وان يكون سبق أن نفذ معه الاختبار من قبل ، كما يراعى عدم الخوف أو حذف أو اختصار أو تعديل الأداء، ويعاد الاختبار في حالة الالتزام بشروط الأداء للاختبار.

اختبار الكوبري من الوقوف والتخلص



شكل ٤٠٧ أداء الكوبري من الوقوف والتخلص

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة وسمة (سرعة اتخاذ القرار، التصميم، الثقة بالنفس)

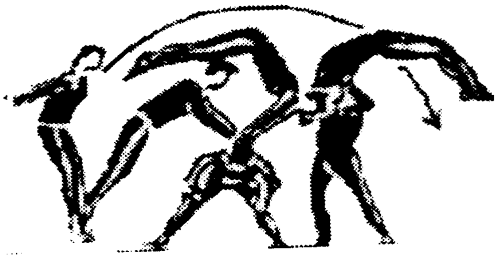
الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة، ساعة إيقاف

طريقة الأداء : يقف المصارع في منتصف البساط مطوقا الذراعين أمام الجسم وإحدى قدميه اماما والركبة في حالة انثناء نصفا و المسافة بين القدمين حوالي قدم واحدة، ثم يقوم.المصارع بمد الركبتين بقوة لأعلى والتقوس بالظهر خلفا لوصول الجبهة على البساط، ثم يقوم المصارع بالدوران على احد الجانبين (يمينا أو يسارا) للوقف على البساط و الكوبري مرة أخرى، يكرر المصارع الكوبري ثلاث مرات متتالية.

طريقة التقييم : يسجل للاعب اكبر عدد من المرات الكوبري في ٣٠ ثانية.

تعليمات الاختبار : أن يكون المصارع قد سبق أن نفذ الاختبار من قبل. كما يراعى الالتزام بشروط الأداء للاختبار.

اختبار الشقلبة الأمامية بالارتكاز على ظهر الزميل



شكل ٤٠٨ الشقلبة الأمامية بالارتكاز على ظهر الزميل

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة و سمة (التصميم، ضبط النفس، الثقة بالنفس)

الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة، ساعة إيقاف

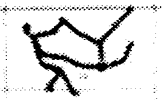
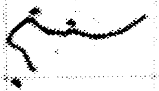
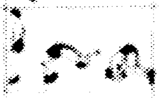
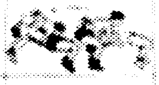
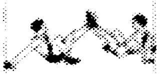
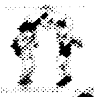
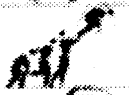
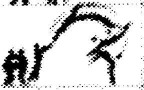
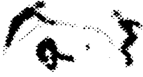
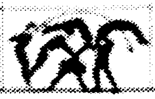
طريقة الأداء : يقف المصارع (أ) مواجه المصارع (ب) في منتصف البساط وهو في وضع الوقوف ميل، عند سماع إشارة البدء يقوم المصارع (أ) بالشقلبة الأمامية بالارتكاز على ظهر المصارع (ب)، يكرر المصارع هذا الأداء اكبر عدد من المرات في ٥٠ ثانية.

طريقة التقييم: يسجل للاعب اكبر عدد من مرات الأداء للشقلبة الأمامية بالارتكاز على ظهر الزميل في ٥٠ ثانية

تعليمات الاختبار: أن يكون المصارع قد سبق وان نفذ الاختبار من قبل. كما يرعى عدم الخوف أو حذف أو اختصار أو تعديل الأداء، ويعاد الاختبار في حالة عدم الالتزام بشروط الأداء للاختبار.

واستخلاص الباحث بعض التمرينات التي تصلح لتنمية السمات الإرادية ويمكن للمدربين واللاعبين الاستفادة منها وهى موضحة في جدول رقم .

جدول رقم ٥ التمرينات المستخلصة لتنمية الصفات البدنية والسمات الإرادية للمصارعين

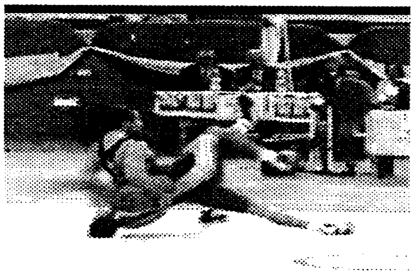
م	التمرين	الصفات البدنية				السمات الإرادية				
		الرشاقة	قوة مميزة بالسرعة	تحمل السرعة	تحمل القوة	اتخاذ القرار	الثقة بالنفس	ضبط النفس	الشجاعة	التصميم
١		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٢		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٣		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٤		***	***	***	**	***	***	***	***	***
٥		**	***	***	***	***	***	***	***	***
٦		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٧		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٨		***	***	***	***	***	***	***	***	***
٩		***	***	***	***	***	***	***	***	***
١٠		***	***	***	***	***	***	***	***	***

*** مهم جداً   ** مهم

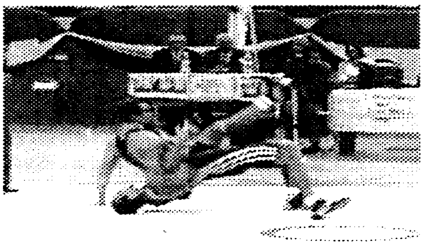
تنمية التفكير الابتكاري للمصارعين

نظراً لان الصراع يتم بين مصارعين متكافئين في العمر الزمني . وكذلك الوزن والمستوى الفني والبدني فإننا نلاحظ أن الصراع في الاغالب يحسم لصالح المصارع الذي يمتلك قدرات عقلية عالية، وعلى الرغم من سهولة بعض قوانين المصارع عن التعديلات الجديدة إلا أن الفوز بالمباريات كان يتسم بالصعوبة، ومع التعديلات الجديدة سيكون مستوى الصراع أعلى من ذي قبل، وهذا يتطلب من المصارعين الاعتماد الأكبر على التفكير ألابتكاري الذي يعتمد على المعلومات التي يتلقاها اللاعب من المنافس والتي يتلقاها المنافس منه، وقدرة اللاعب على ملاحظة الأوضاع واختيار التصرف المناسب، كما تتمثل في تقدير وضع وتحديد المستوى والقدرة على الاستجابة السريعة وكذلك سرعة التكيف مع الأوضاع المتغيرة، كما أنها تتوقف على الاستيعاب الصحيح للوضع واختيار الأفضل للبدائل وأيضا التصرف الحركي المناسب. ويوضح الشكل رقم ٤٠٩ (أ، ب، ج، د، هـ)

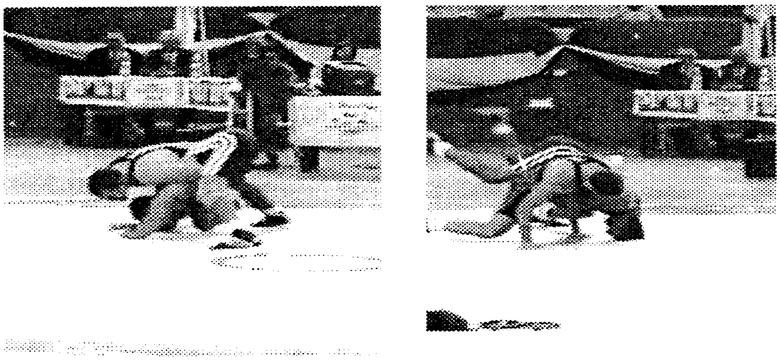
شكل٤٠٩ أ



شكل٤٠٩ ب



شكل ٤٠٩ ج



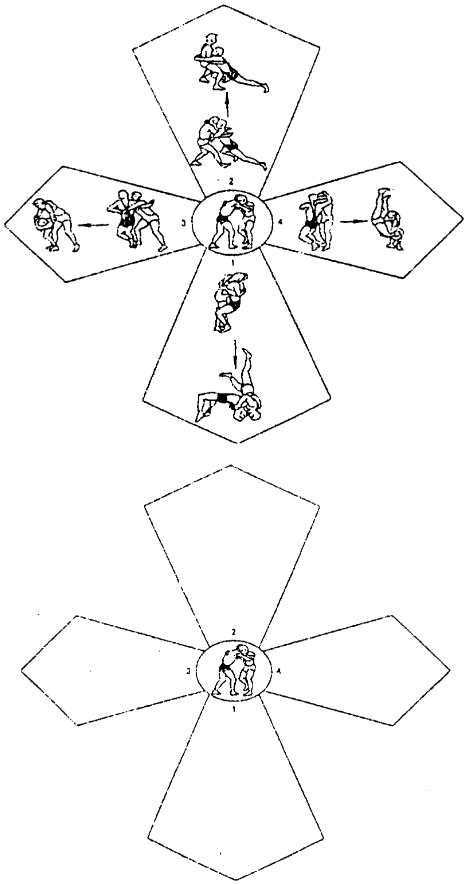
شكل ٤٠٩ د

شكل ٤٠٩ هـ

شكل ٤٠٩ (أ، ب، ج، د، هـ) يوضح نموذج
للتفكير الابتكاري للمصارعين

نماذج مقترحة للتدريب على التفكير الابتكاري للمصارعين

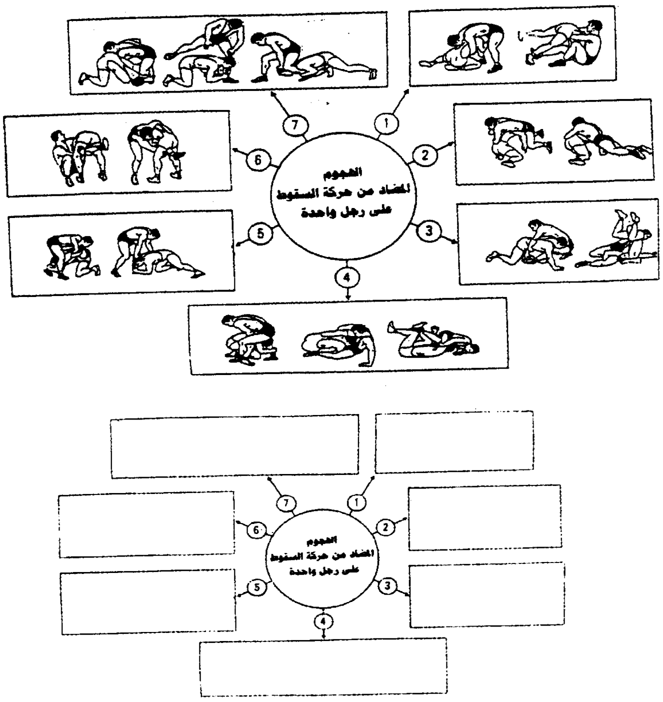
النموذج الأول: كون من المسكة الآتية أكبر عدد من الحركات.



شكل ٤١٠

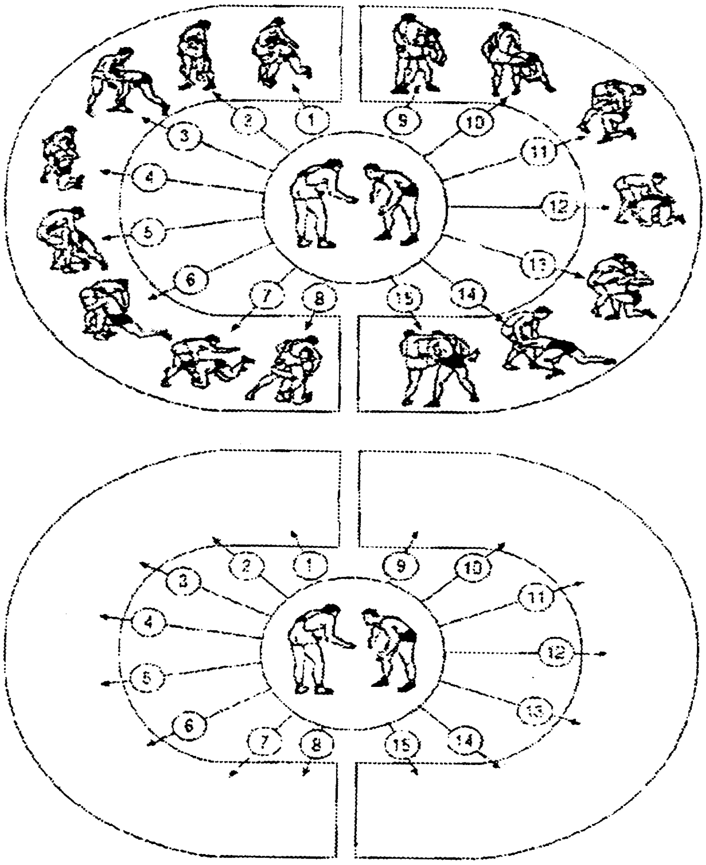
النموذج الثاني

الهجوم المضاد: كون احتمالات الهجوم المضاد من حركة السقوط علي رجل واحدة.


الهجوم
المضاد من حركة السقوط
على رجل واحدة
1
2
3
4
5
6
7
الهجوم
المضاد من حركة السقوط
على رجل واحدة
1
2
3
4
5
6
7

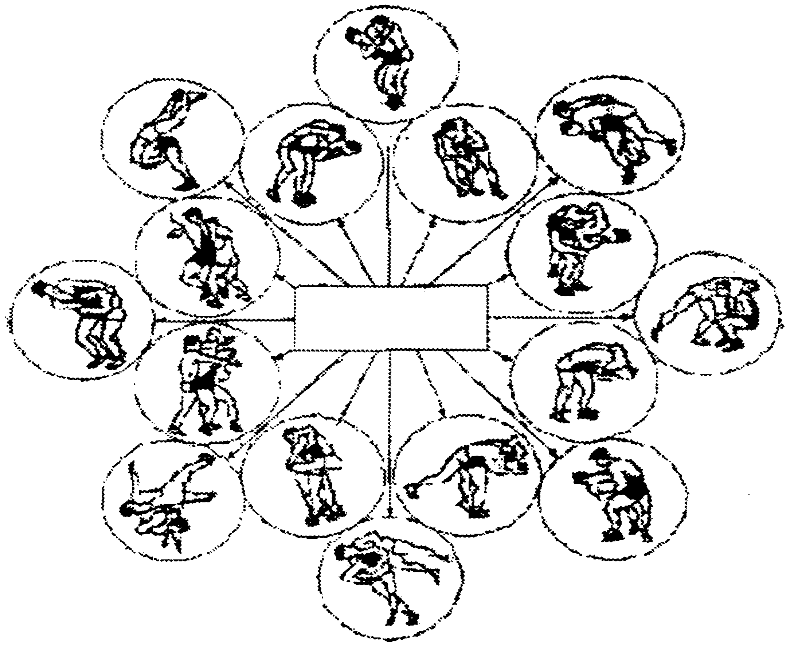
شكل ٤١١

النموذج الثالث


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

شكل ٤١٢ نماذج مقترحة للتدريب على التفكير الابتكاري للمصارعين

- بعض الحركات التي يمكن للمدرب أو اللاعب أن يستعين بها عند التدريب على التفكير الابتكاري. كما موضح في الشكل.



شكل ٤١٣

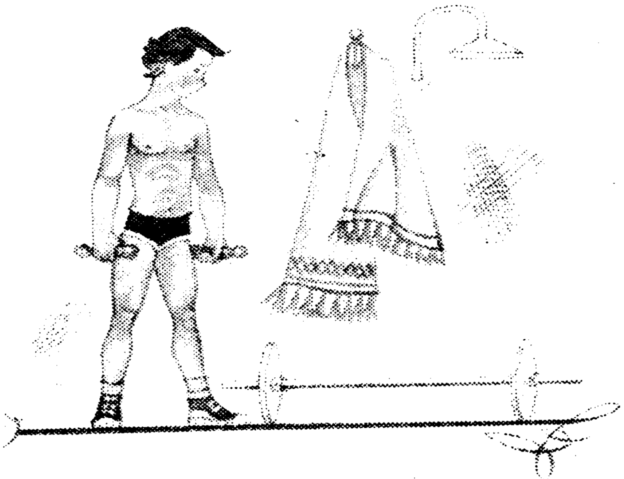
الفصل السادس

الصحة الرياضية والمصارع

أولا: متطلبات حول سلوك المصارع

ثانيا: المتطلبات الصحية

الصحة الرياضية والمصارع



شكل ٤١٤

إن رياضة المصارعة من أهم الرياضات التي تسمح بتحسين الصحة للاعبين الذين يمارسونها، وكذلك فإنها تطور جميع الجوانب المختلفة للاعب سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية. إن هذا الواجب يؤدى بنجاح إذا التزم المصارعون بمتطلبات محدده أثناء العملية التدريبية وفى حياتهم اليومية.

إن عدم الالتزام بمتطلبات التدريب بشكل منظم، وكذلك النواحي الصحية، وشروط العمل والراحة من الممكن أن تجعل هذه التدريبات

غير مجدية بل في معظم الأحوال تكون ضارة، بدلا من أن تكون نافعة. وهناك متطلبات سلوكية وصحية يجب أن يتبعها اللاعب.

أولا: متطلبات حول سلوك المصارع

- يجب على المدرب أن يبث في اللاعبين القيم والمبادئ الدينية مثل المحافظة على الصلاة، الصدق والأمانة وضبط النفس. ولا يسمح له بإظهار الحقد أو الغضب أو الخشونة أو عدم الاحترام بين الزملاء، كما يجب عليه الاهتمام ببث الروح الجماعية بين أفراد الفريق، وان يهتم بمشاعر زملائه.
- يجب على المدرب أن **يعرف اللاعب معرفة تامة** ويكون ملم بحاله الاجتماعية والعائلية والاقتصادية والدراسية والصحية ومشاكله اليومية، حتى يمكن أن يساعده في حل المشاكل التي تواجهه أكثر من غيرة.
- يجب على المدرب أن **يكون** علاقة ودية بينه وبين اللاعب، تضع المدرب في مكانة يستطيع من خلالها أن يؤثر على أفكار اللاعب وعلى شخصيته وواجب المدرب هنا خلق مواطن مؤمن بأهدافه القومية وبالمبادئ الرياضية السامية.
- يجب على المدرب أن يعلم الرياضيين التصرف الصحيح والمقبول بقدر المستطاع وأن يكون هو نفسه المثال لهذا التصرف وأحياناً قد يضطر إلى التظاهر بعدم سماع أو رؤية بعض الأشياء التي تحدث بين أعضاء الفريق الرياضي.

- يجب على اللاعب أن يحترم مدربة ويطيع تعليماته وإرشاداته ويكن له بالولاء، كما يجب الخضوع التام لأوامر وتعليمات الحكم.
- كما يجب عدم التأخر على مواعيد التدريب لأن المصارع لا يمكن أن يقوم بالتصارع إلا بعد الإحماء اللازم وتهيئته الجسم للجهد وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه.
- كما يجب على اللاعب الاستماع.ومتابعه الشرح والعرض الذي يقدمه المدرب، إذ أن فهم الحركة بشكل غير كامل من الممكن أن يؤدى إلى نتائج غير مرغوب فيها. كما أنه مضيعة للوقت.
- لا يسمح بوضع أي تجهيزات على البساط كالدمبلز والكلل والأثقال .. الخ.
- أثناء استراحة المصارع لا يسمح له بالجلوس على حافة البساط وظهره نحو المتصارعين مما يمنعه من رؤية ما يدور على البساط. بل يجب على اللاعبين عندم جلوسهم على البساط سواء أثناء التدريب أو المسابقات أن يكونوا في شكل موحد، وهو الجلوس في وضع الجثو أو الجلوس تربيع. كما يجب عدم التحدث إلا بأذن المدرب.
- يجب على اللاعب أن يمنع منعا باتا من استخدام الحركات الممنوعة بغيه الحصول على الفوز حتى إذا كان ذلك لا يقع تحت نظر المدرب أو الحكم.
- تفادي الحركات الخطيرة التي من شأنها إيذاء المنافس وقد تتسبب في إيذاء اللاعب نفسه.

- يجب التنبيه على المصارع بعدم الاستمرار في الصراع عندما يشعر أن هناك ضررا قد يحدث لزميله وان يكون متيقظا عندما يقول له المدرب قف فانه يتوقف عن تنفيذ الحركة فورا.
- ويجب على المصارع أن ينهض بسرعة بعد السقوط على البساط، لتجنب الوقوع على الزميل.

ثانيا: المتطلبات الصحية

يجب مراعاة القواعد الصحية الخاصة برياضة المصارعة حتى لا يكون اللاعب عرضه للإصابة البدنية أو بالأمراض التي تعرض حياته للخطر. وذلك بإتباع القواعد التالية:

١- بالنسبة للأدوات والمعدات وساحة الممارسة

- يجب أن تمارس رياضة المصارعة في صالة متسعة جيدة التهوية، وأن يتم فرش البساط كاملا.
- كما يفضل أن تكون الصالة متسعة تستوعب ثلاثة أبسطه، بساط لمجموعة الأوزان الخفيفة، وبساط لمجموعة الأوزان المتوسطة، وبساط لمجموعة الأوزان الثقيلة.
- كما يفضل أن يكون بالصالة مكان خاص للتدريب بالأثقال، وحجرة مخصصة للطبيب، ويجب توفير الآتي بالصالة.
  - أوعية بها رمل لبسق اللاعبين فيها.
  - ميزان إلكتروني.
  - ساعة حائط تكون في مكان ظاهر للمدرب واللاعبين.

- عقل حائط منتشرة على جدار الصالة.
- مجموعة من العقل والمتوازيين مثبتة في جدار الصالة.
- مجموعة من الحبال الناعمة معلقة في سقف الصالة.
- مجموعة من الحبال المطاطة.
- أكياس رمل مختلفة الأحجام والأوزان.
- دسك حديد كامل.
- مجموعة من الدمبلز مختلفة الأحجام والأشكال والأوزان.

- سلامة المراتب وأن تكون مواصفاتها مطابقة لمواصفات الاتحاد الدولي.

- ممارسة رياضة المصارعة في مكان واسع لا يعوق الحركة ولا يتسبب في اصطدام اللاعبين بالحوائط أو غيرها، وابتعاد أي كراسي أو معدات من حول البساط. كما يجب وجود مساحة واقية كافية حول البساط لتفادى وقوع اللاعب خارجه.

- كفاءة أجهزة الإضاءة والتهوية في حالة اللعب في الصالات المغطاة.

- تطهير البساط بالمطهرات الطبية لتفادى انتقال العدوى للاعبين. وكذلك يجب تعريض البساط (المراتب) إلى أشعة الشمس. كما يجب رش البساط يومياً بمحلول مطهر متعادل إلى جانب كنسه مرة في اليوم.

- التأكد من نظافة غرف خلع الملابس والحمامات.

- كما يجب أن يتوافر بجوار صالة التدريب حجره لخلع الملابس وان يكون فيها عدد مناسب من الدواليب جيدة التهوية وأيضا عدد كافي من علاقات (شماعات) الملابس ويحذر من استخدامها في تجفيف ملابس اللاعبين.

٢ ـ بالنسبة للاعب المصارعة

ـ يجب على اللاعب أن يكون لديه الأدوات الخاصة به، فيفضل أن يمتلك المصارع عدد ٢ سروال مصارعه (مايوه) احداها احمر والأخر ازرق، حذاء بدون نعل خالي من البروز والمواد الصلبة التي قد تؤذى المصارع، وعند عدم توافرها فيمكن لبس سروال قصير وحذاء جمناستك، وأيضا يجب أن يمتلك حذاء خاص بالجري والأنشطة الخارجية البعيدة عن البساط. ويجب على اللاعب أن يهتم بالحذاء المستخدم وكذلك الجورب وغطاء الرأس وكذلك بدلة التدريب وواقي الخصيتين والركبتين وذلك بغسلهما باستمرار بعد كل تدريب.

ـ تناول الطعام يكون قبل موعد التدريب في مدة زمنية تتوقف على نوع الطعام المأكول (سهل أو صعب في الهضم).

ـ لا ينصح قبيل التدريب مباشرا بشرب كميه كبيرة من الماء.

ـ يجب أن تكون ملابس اللاعب سليمة ونظيفة ومناسبتها للطقس. وتكون في الحجم المناسب لان الملابس الضيقة تضايق المصارع في حين أن الملابس الواسعة قد تسبب له الإصابة.

ـ عدم ممارسة رياضة المصارعة قبل الإحماء الكافي.

ـ ضرورة الاحتفاظ بالأقدام نظيفة وعدم ارتداء أي أحذية على البساط، كما يمنع منعا باتا الذهاب لتواليت بحذاء المصارعة بل يجب أن يرتدى المصارع شبشب خاصا لهذا الغرض. كما يجب أن تكون أظافر الأيدي والأرجل قصيرة.

ـ إن العرق والغبار والدهون المتغلغلة في الملابس تكون بيئة جيدة لتكاثر الجراثيم ولهذا يجب غسلها أولا بأول.

- يجب على المصارع أن يعتني بجلده وشعره وأظافره.
- بعد مزاوله التدريب يمنع الخروج إلى الشارع أو الوقوف في تيار هوائي مباشره، لما قد يسبب له ذلك من أمراض خطيرة مثل الزكام والأنفلونزا.

ملحوظة

هناك فرق بين هذه الحالة.وما إذا توجه اللاعب إلى الساونا، فالساونا يتعرض اللاعب فيها إلى درجه حرارة عالية وبرودة منخفضة وفي كلا الحالتين تكون الدورة الدموية نشطة فلا يصاب اللاعب بالبرد.

٣ – بالنسبة للإداريين والمدربين

- عدم السماح للاعبين صغار السن في الاندراج في ممارسة اللعبة إلا بعد أخذ موافقات أولياء الأمور وأجراء الكشف الطبي.
- غرس العادات الصحية في اللاعبين كالاهتمام بالمظهر والنظافة.
- عدم السماح للاعبين بالاشتراك في المنافسات قبل انقضاء فترة كافية من التدريب والإعداد بعد الإصابات.
- عدم التسرع في تعليم اللاعبين المهارات الصعبة إلا بعد مرور فترة مناسبة من الوقت مثل حركات التقوس خلفاً، ويكون التعليم بطريقة صحيحة لتجنب الإصابات التي تحدث نتيجة لعدم إتقانها.

٤ - الابتعاد عن المواد السامة والمنشطة

- يجب على المصارع الابتعاد عن السموم الضارة بالجسم كالنيكوتين والكحول والمواد المخدرة الأخرى. وكذلك المنشطات فالمنشطات وسيله

لرفع الكفاءة البدنيه والنفسية للمصارع بطريقه صناعية مما قد يؤدى إلى حدوث ضرر صحي عليه، فالمنشطات تعمل على تأخير عملية ظهور التعب مما يؤدى إلى عمل الأجهزة الحيوية بأقصى طاقه لها رغم إرهاقها وعدم مقدرتها على هذا العمل مما يؤدى بعد ذلك إلى تلف هذه الأجهزة وخاصة الجهاز العصبي.

- يجب على المصارع الابتعاد التام عن العلاقات الجنسية الغير شرعية لما لها من أضرار صحية تؤثر على مستوي اللاعب، كما أنها تسبب الأمراض الفتاكة للرياضي كأمراض السيلان والزهري والإيدز.

٥ - التغذية

يجب أن تكون التغذية مناسبة لحاجه جسم اللاعب وان يكون الغذاء كافيا أي مناسب للجهد البدني المبذول إذ أن عدم مد جسم اللاعب بالطاقة اللازمة للعمل العضلي يؤدى إلى انخفاض الوزن مما يؤدى إلى الإكثار في توفير مصادر الطاقة لجسم اللاعب إلى زيادة الوزن.

ويتكون الغذاء أساسا من مائيات الكربون (الكربوهيدرات)، أى السكريات والنشويات، والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح. ولكي تجرى تفاعلات الإيض البنائية والهدمية بصوره مثلي يجب أن تتوفر مائيات الكربون والدهون والبروتينات في الغذاء بنسب معينه وان تكون كمية الفيتامينات والأملاح كافيه. ويحوى كل جرام من المواد الغذائية الأساسية **على مقدار معين من الطاقة:**

مائيات الكربون = ٢و١٧ كيلو جول / ١و٤ كيلوكالورى

الدهون= ٩و٣٨ كيلوجرل / ٣و٩ كيلوكالورى
البروتينات= ٢و١٧ كيلوجول / ١و٤ كيلوكالورى

يستفيد جسم الإنسان أساسا من مائيات الكربون لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بالمجهود البدني بما فيها الجهود البدنية المبذولة خلال التدريب الرياضي، بينما تخدم البروتينات الموجودة في الغذاء أساسا تكون مواد بروتينيه جديدة في العضلات وغيرها من أنسجة جسم الإنسان.

هذا ولا يمكن أن تجرى تفاعلات التمثيل الغذائي دون توفير الفيتامينات والأملاح ويؤثر أي نقص في هذه المواد الضرورية تأثيرا سلبيا في هذه التفاعلات ويقلل من استطاعه الإنسان ومن مناعته للأمراض.

ويحتاج الإنسان إلى كميه كافيه من الماء كذلك إذ أن الماء يخدم في جسمه وسيله لأذابه المواد ونقلها. ويمكن أن تصل حاجة الإنسان إلى الماء إلى ستة لترات في اليوم الواحد عند قيامه بجهود بدنيه عالية.

ويتم مد هذه الحاجة من خلال الماء الموجود بالطعام وتناول المشروبات المختلفة. وبما أن العرق يؤدى إلى فقدان كميه كبيرة نسبيا من الأملاح، خاصة ملح الطعام (٢-٣ جرام/ لتر من العرق)، يجب

أغناء الطعام والمشروبات بملح الطعام، وعلى سبيل المثال يمكن تخليط عصير الفواكه بالماء المعدني.

ويسبب الاستمرار في نقص الماء انخفاض الاستطاعة البدنية وتركيز الدم فإجهاد القلب واضطراب تنظيم درجه حرارة الجسم، كما قد تتأثر الغضاريف والأربطة والأوتار.

التغذية قبل التدريب وبعده وفي أيام المباراة

يجرى التمثيل الغذائي بوتائر متباينة حسب نوع المواد الغذائية. على سبيل المثال يظل الطعام في المعدة مده تتعلق مباشرة بتركيب الطعام، إذ أن مائيات الكربون تترك المعدة بعد ٩٠ دقيقه بينما يظل الطعام الغنى بالبروتينات في المعدة ٤-٥ ساعات. وتضغط المعدة والأمعاء المملوءة على الحجاب الحاجز بحيث تتأثر وظائف القلب وجهاز التنفس.

ومن ناحية أخرى يسبب القيام بجهود بدنيه لإبطاء عملية الهضم. ولمنع حدوث مثل هذه المشاكل يجب تحديد مواعيد تناول وجبات الطعام بما يلائم مواعيد التدريب والمباراة.

ومن أجل التقليل من المشاكل المسببة بتناول وجبات كبيرة من الطعام قبيل القيام بمجهودات بدنيه كبرى والتقليل من إعاقة الهضم

بسبب التدريب الرياضي يفضل توزيع الطعام اليومي على عده وجبات صغيره. وعلى سبيل المثال يمكن توزيع المواد الغنية بالطاقة.

على النحو التالي:

الفطور الأول – ٢٥% (من مجموع الطاقة المختزنة في الطعام)، الفطور الثاني – ١٠%، الغذاء - ٣٠%، وجبة العصر - ١٠%، العشاء ٢٥%

في يوم المباراة يجب أن يتناول المصارع أخر وجبه للطعام قبل بداية المباراة بـ ٢ ـ ٣ ساعات على أن يكون هذا الطعام سهلا الهضم وغنيا بمائيات الكربون والبروتينات. كما يمكن إعطاء مثل هذا الطعام بوجبات صغيره في الوقت ما بين مباراة أخري في ذات اليوم.

ولا يجوز أن تختصر مصادر الطاقة في مائيات الكربون فقط لان رد فعل جسم المصارع قد يكون عكسيا، أي أن ينخفض تركيز سكر العنب (الجلوكوز) في الدم وبالتالي تنخفض استطاعة المصارع بدلا من أن ترتفع.

أما بعد المباراة والتدريب الشديد فيجب أن يتم مد حاجة المصارع من الطاقة بواسطة الطعام الغنى بمائيات الكربون لاستعادة الحالة الوظيفية جسمه بسرعة.

٦ - توفير الطاقة للمصارع

تعتبر المصارعة أحد أنواع الرياضة الأكثر احتياجا للطاقة. إذ أن مصارعا وزنه ٧٥ كيلو جرام يقوم بجهود بدنيه عالية في التدريب يجب عليه أن يتناول مع الطعام ما يعادل ٥٨٠٠ كيلو كالورى يوميا، وفي سبيل تنميه عضلات المصارع يجب أن يكون نصيب البروتينات في الطعم مرتفعا نسبيا.

ويعتبر تركيب الطعام التالي الذكر أكثر ملائمة للمصارع:

مائيات الكربون: ٧٠٧ جرام=٥٠% من الطاقة المختزنة في الطعام اليومي.

دهون:١٨٧ جرام= ٣٠% من الطاقة المختزنة في الطعام اليومي.

بروتينات: ٢٨٠ جرام = ٢٠% الطاقة المختزنة في الطعام اليومي.

وإضافة إلى كميه كافيه من الفيتامينات يجب أن يحتوى الطعام على المواد المعدنية التالية بشكل كاف:

حديد : ٣٠-٥٠ مليجرام.
فسفور : ٣-٥ جرام.
كالسيوم : ٢-٣ جرامات.
ملح الطعام: ١٥:٢٥ جرام.

إن الطعام المتنوع يحتوي على كل هذه المواد بما في ذلك الفيتامينات والأملاح، خاصة إذا كان نصيب الخضروات والفواكه (عصير الفواكه) مناسبا.

عند برمجة طعام الرياضي يجب مراعاة تركيب الطعام من المواد الغذائية المختلة. على سبيل المثال نوجد مائيات الكربون بنسب مرتفعه في سكر العنب والعسل والخبز والبسكويت والبطاطا والفواكه كعصير الفواكه.

أما البروتينات فتوجد خاصة في اللحوم غير الدسمة واللبن والزبادي (الحليب واللبن الرائب) والجبن بأنواعه غير الدسمة والأسماك والبيض.

٧ - الاستحمام

من خلال الخبرات الميدانية للمؤلف وجد أن من أهم العوامل الذي تؤثر علي صحة المصارع في المجال التدريبي هو موضوع الاستحمام فتراكم المفرزات العرقية والدهنية، وما ينضم إليها من الغبار والأوساخ والملوثات إلى سد المسام الجلدية مما يعيق وظائفه ويضر بالبدن ضررا بالغاً علاوة على تعرض الجلد نفسه للالتهابات الجرثومية والفطرية وانبعاث الروائح الكريهة منه. وتدعو التوجيهات الصحية إلى الاغتسال عقب كل مجهود عضلي كبير، وبعد التدريبات الرياضية الشاقة، فالاغتسال يزيل آثار الجهد العضلي.

وهناك بعض الاستفسارات من بعض المدربين واللاعبين وهي:

- ما أفضل أنواع الدش الذي يأخذه اللاعب بعد الانتهاء من التدريب؟ (هل الدش الدافئ - البارد – المختلط مابين الساخن والبارد)؟.

- هل يبدأ اللاعب بالدش الساخن أم البارد وبأيهما ينتهي؟
- ما المدة الزمنية المناسبة التي يمكثها اللاعب قبل أخذ الدش البارد؟
- هل من الأفضل أن يأخذ اللاعب الدش قبل الذهاب إلي المنزل؟ أم يفضل الذهاب إلى المنزل لأخذ دش ساخن؟
- ما الطريقة الصحيحة للاستحمام في فصل الصيف أو الشتاء.
- كيف يتم التعود على الدش البارد (التحصين ضد الماء البارد).

وللإجابة علي هذه الأسئلة أحب **أولا** أن أنقل لعزيزي القارئ أنواع الاستحمام وهي:

- الاستحمام بالماء الساخن

إن الاستحمام بالماء الساخن يعمل على تفتح مسام الجسم جميعها، ويؤدي هذا بالتبعية إلى تنفس خلايا الجسم بشكل طبيعي، ومعروف أن خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى عملية التنفس مثلها مثل أي كائن حي، وكذا يجدد الاغتسال بالماء الساخن الخلايا التالفة والمتهالكة فيكتسب الجسم النشاط والحيوية، وتهدأ الأعصاب، ولو كان الحمام الساخن في الليل فإنه يساعد على النوم الطبيعي العميق، والحمام الساخن يقلل من احتمالات الإسهال لأنه يعين على الهضم الجيد.

- الاستحمام بالماء البارد

إن الاستحمام بالماء البارد يجعل جميع خلايا الجسم بما فيها من شرايين وأوردة تعاود الانكماش بعد التمدد، وهذا يساعدها على اكتساب المرونة اللازمة التي تقيها الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية،

مما ينشط التنفس ويزيد من احتمالات اعتدال النبض والضغط، والحمام البارد يفيد لمن كان بدنه نشيطا ولا يعاني من مشكلات في الهضم، ويمكن أن يستعمل بعد الماء الساخن لتقوية البشرة وإمداد الجسم بالحيوية والنشاط، على ألا يكون الماء شديد البرودة.

- الاستحمام مع التدليك

إن الاستحمام مع التدليك يجدد نشاط الجسم بشكل مدهش، ويجدد الحيوية باستمرار ويساعد على النوم الصحي العميق، وكذا ينبه الحواس وينشط الدورة الدموية ويساعد على تخفيف العبء الواقع على القلب. ويستحسن الاغتسال باستعمال زيت الزيتون مع التدليك عقب ممارسة الرياضة.

طريقة الاستحمام

من المفاهيم الخاطئة في طريقة الاستحمام هي أن يأخذ اللاعب الدش البارد بالنزول إلي أسفله مباشرة لأخذ الصدمة، ولعدم الشعور بالبرد مدة طويلة. والطريقة الصحيحة للاستحمام هي ما ورد عن هدي سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في الاغتسال فيبدأ:

١- يغسل يديه ثلاثا.
٢- ثم يغسل فرجة.
٣- ثم يتوضأ وضوءا كاملا كالوضوء للصلاة، وله تأخير غسل رجليه إلى أن يتم غسله، إذا كان يغتسل في طست ونحوه.

٤- ثم يفيض الماء على رأسه ثلاثا مع تخليل الشعر، ليصل الماء إلى أصولة.

٥- ثم يفض الماء على سائر البدن بادنا بالشق الأيمن ثم الأيسر مع تعاهد الإبطين وداخل الأذنين والسرة وأصابع الرجلين وذلك ما يمكن إدراكه من البدن.

وأصل ذلك كله ما جاء عن عائشة رضي الله عنها: " أن النبي صلى الله علية وسلم، كان إذا اغتسل من الجنابة يبدأ فيغسل يديه، ثم يفرغ بيمينه على شماله فيغسل فرجة ثم يتوضأ وضوءه للصلاة، ثم يأخذ الماء ويدخل أصابعه في أصول الشعر، حتى إذا رأى انه قد استبرأ (أي وصل الماء إلي البشرة)، حفن على رأسه ثلاث حسيات، ثم أفاض على سائر جسده" رواة البخاري ومسلم.

وفى رواية لهما:" ثم يخلل بيديه شعرة، حتى إذا ظن أنه قد أروى بشرته أفاض عليه الماء ثلاث مرات" ولهما عنها أيضا قالت :" كان رسول الله صلى الله علية وسلم إذا اغتسل من الجنابة دعا بشئ نحو الحلاب (الماء) فاخذ بكفة فبدا بشق رأسه الأيمن ثم الأيسر، ثم اخذ بكفيه فقلبهما على رأسه".

وعن ميمونة رضي الله عنها قالت :" وضعت للنبي صلى الله عليه وسلم، ماء يغتسل به، فافرغ على يديه فغسلهما مرتين أو ثلاثا ثم افرغ بيمينه على شماله فغسل مذاكيره، ثم دلك يديه بالأرض ثم مضمض

واستنشق، ثم غسل وجهه ويديه، ثم غسل رأسه ثلاثا، ثم افرغ على جسده ثم تنحى من مقامة فغسل قدميه. قالت: فأتيته بخرقه فلم يردها وجعل ينفض الماء بيده" رواة الجماعة.

وللإجابة علي الأسئلة أحب أن أوضح ما هو كائن في الأندية ومراكز الشباب حتى نستطيع أن نفيد المهتمين بمجال التربية البدنية والرياضية في هذا المجال.

أن معظم الأندية التي يمارس فيها الرياضة بصفة عامة والمصارعة بصفة خاصة لا يوجد فيها أدشاش للماء الساخن والبارد. كما أن اللاعبين ذو مستوي متوسط من المعيشة لا يمتلكون وسائل المواصلات الخاصة بهم، حتى يذهبون سريعا لأخذ الدش المناسب لهم.

وبسؤال بعض اللاعبين والمدربين عن الدش بعد التدريب أتضح أن اللاعبين وخاصة صغار السن إذا لم يستحموا في النادي فإنه يصعب عليهم أخذ دش في المنزل. وفي أغلب الأوقات لا يأخذون الدش مما يؤثر علي النواحي الصحية مثل الأمراض الجلدية وعدم سرعة استعادة الاستشفاء من المجهود الرياضي، مما يؤثر علي مستوي الحالة التدريبية.

وعلي ذلك يرى المؤلف أنه يجب علي المدربين تعويد اللاعبين منذ الصغر علي التحصين ضد الماءَ البارد، منذ بدايتهم في التدريب سواء

كان في فصل الربيع أو الصيف أو الخريف أو الشتاء. وأن يتعودا أن يأخذوا الدش في النادي قبل انذهاب إلى المنزل.

ويوصى الخبراء ببدء بعض المواقف التي تساعد علي التحصين ضد الماء البارد والتي تساعد علي تنشيط الدورة الدموية. ويعتبر فصول الربيع والصيف والخريف أنسب الفصول لبدأ عملية التحصين ضد الماء البارد، وأفضل ساعاتها فور النهوض من النوم أو بعد نهاية تمرينات الصباح. وأيضا بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية مباشرة.

ويجب على المدرب من توضيح أهمية الدش البارد، ففي أثناء أخذ الدش البارد تنقبض أوعية الجلد ويتجه الدم إلي داخل الجسم ويصبح الجلد باهت اللون وبارد، ويشعر الجسم كله بالبرد (كمرحلة أولي) وفي أعقاب ذلك تبدأ (المرحلة الثانية) باكتساب الجسم المزيد من الدفء وتتسع الأوعية الناقلة للدم في الجلد ويتوقف فيها الدم وتحدث قشعريرة، تتبدل بإحساس طيب بالدفء. ويعتبر انقباض الأوعية في المرحلة الأولي وأتساعا في المرحلة الثانية بمثابة تدريب خاصا للأوعية الدموية بالجلد.

وهناك بعض الخبراء ينصحون أن يجلس اللاعب في مغطس درجة حرارته ١٥ درجة لمدة ١٠ دقائق فإن اللاعب بعدها يشعر وكأنه ولد من جديد.

وفي الدول التي يوجد فيها الجليد وخاصة الكتلة الشرقية بزعامة روسيا فإنهم يقومون بعمل فتحة في الجليد بحيث يظهر الماء ويقومون بالنزول في هذا المغطس لمدة دقائق معدودات وعندما يصعدون يشعرون بعدها بالدفء والنشاط.

شكل ٤١٥

وهناك أراء في بداية أخذ الدش في فصل الشتاء، فالرأي الأول يقول أن اللاعب يبدأ بالماء الساخن وينتهي الدش بالماء البارد، وهناك رأي أن يبدأ بالبارد وينتهي بالساخن. وينصح بأن يبدأ بالماء الفاتر ثم التدرج بالماء البارد ثم الساخن ثم البارد وهكذا حتى ينتهي بالماء البارد.

كما يري المؤلف من خبراته الميدانية والقراءات النظرية لبعض المراجع أن اللاعب الذي يجب أن ينهي الدش بالماء الدافئ فعلية أن

يضع قدميه في ماء بارد به ثلج مجروش لمدة زمنية تتراوح من ٢ : ٥ ق سيشعر بنشاط أفضل. أو أن يأخذ مكعباً من الثلج ويضعه فوق كاحل القدم أو فوق الركبة، وهذا ما يثير الشعور باليقظة، أو أن يضع قدميه في الماء البارد دقيقة ويرفعها بعد ذلك دقيقة، ويكرر العملية ثلاث مرات، من شأن هذه الحركات أن تنشط الدورة الدموية وتعيد النشاط للاعب سريعاً.

ملحوظة

ينصح في جميع الحالات التي يأخذ فيها الدش أن يقوم اللاعب بالتنشيف الجيد لجميع أجزاء الجسم لتجنب الحكة، حيث تحدث عند البعض في مناطق مختلفة من الجسم بعد الاستحمام، بسبب تحسس الجلد، وبخاصة إذا ما كانت طبيعة الجلد من النوع الجاف، ويمكن التخلص من هذه الأعراض باستخدام التنشيف الجيد للجسم.

ولتكملة الإجابة على الأسئلة فلابد توضيح ما يجب أن يكون في الأندية ومراكز الشباب على مستوي الجمهورية، وهذا ما نأمل إنشاء الله تعالى، فيفضل في كل الأندية أن يكون بها أدشاش سخن وبارد وأن يكون بها غاطس ساخن والأخر بارد.

ولأن المغطس الباردة يؤثر علي الجسم بزيادة التمثيل الغذائي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي. كما يساعد المغطس الساخن علي زيادة حرارة الجسم وزيادة التمثيل الغذائي وتنشيط الجهاز العصبي

والدورة الدموية. كما يفضل وجود مغطس يتحرك الماء فيه باندفاع لأن زيادة التأثير الميكانيكي للماء عن طريق مصدر للحركة داخل الماء فيصطدم الماء بالجسم فيؤدي إلي زيادة استعادة الاستشفاء وأيضا استشفاء المستقبلات الحسية العصبية بالجلد.

وعلى ذلك فيمكن للاعب أن يأخذ الدش الذي يناسبه مع الأخذ في الاعتبار النصائح التي وردة في هذا الموضوع.

٨ - الوضوء وفضله في حياة اللاعب

ما أمرنا الله تعالى من أمر إلا وبه جل فائدة لنا وان الأمر بالوضوء به فوائد كثيرة حيث أن غسل الأعضاء المعرضة دائما للاستعمال من جسم الإنسان لا شك أنها في منتهى الأهمية للصحة العامة، فأجزاء الجسم هذه تتعرض طوال اليوم للميكروبات الكثيرة في جو الهواء، وهي دائما في حالة تعرض لهجوم ميكروبي على الجسم الإنساني من خلال الجلد في المناطق المكشوفة منه، والوضوء انجح الطرق لإزالتها بين الوضوء والوضوء، وهو هدي الرسول صلى الله عليه وسلم، وبذلك لا يبقى بعد الوضوء أي أثر من أدران أو جراثيم على الجسم إلا ما شاء الله.

فوائد المضمضة

فقد أثبت العلم الحديث أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات وتحفظ اللثة من التقيَح، وكذلك فإنها تقي الأسنان وتنظفها

بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى بعد الطعام في ثناياها، وفائدة أخرى هامة جدا للمضمضة، أنها تقوي عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته.

غسل الأنف

إن الذين يتوضئون باستمرار يكون أنفهم نظيفا خاليا من الأتربة والجراثيم والميكروبات، ومن المعروف أن تجويف الأنف من الأماكن التي يتكاثر فيها العديد من هذه الميكروبات والجراثيم، ومع استمرار غسل الأنف والاستنشاق والإستنثار بقوة، يصبح هذا التجويف نظيفا خاليا من الالتهابات والجراثيم، مما ينعكس على الحالة الصحية للجسم كله، حيث تحمي هذه العملية الإنسان من خطر انتقال الميكروب من الأنف إلى الأعضاء الأخرى في الجسم.

غسل الوجه واليدين القدمين

ولغسل الوجه واليدين القدمين فائدة كبيرة جدا في إزالة الأتربة والميكروبات فضلا عن إزالة العرق من سطح الجلد، كما أنه ينظف الجلد من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، وهذه تكون غالبا موطنا ملائما جدا لمعيشة وتكاثر الجراثيم.

والتدليك الجيد لهذه الأماكن يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة، لما في الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله، وكأن هذا الذي يذهب ليتوضأ قد ذهب في نفس الوقت يدلك كل أجهزة جسمه على حدة بينما

هو يغسل قدميه بالماء ويدلكهما بعناية. وهذا من أسرار ذلك الشعور الدائم بالهدوء والسكينة الذي يعتاده المسلم بعد أن يتوضأ.

وقد ثبت بالبحث العلمي أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين، والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن.المركز المنظم للدورة الدموية وهو القلب، ولذا فإن غسل هذه الأطراف جميعا مع كل وضوء ودلكها بعناية يقوي الدورة الدموية، مما يزيد في نشاط الجسم وحيويته. وقد ثبت أيضا تأثير أشعة الشمس ولا سيما الأشعة فوق البنفسجية في إحداث سرطان الجلد، وهذا التأثير ينحسر جدا مع توالي الوضوء لما يحدثه من ترطيب دائم لسطح الجلد بالماء، خاصة تلك الأماكن المعرضة للاستعمال اليومي والطبقات السطحية والداخلية للجلد أن تحتمي من الآثار الضارة المختلفة.

٩ - النوم

هو حاله طبيعية تدرك الجسم في أوقات منتظمة تقريبا يفقد فيها اللاعب الإدراك فقدانا تاما ويعوض به فقده من النشاط في عمله اليومي، أو النشاط البدنى فعن طريق النوم تحصل العضلات والأعصاب والمخ والعين على الراحة التامة. إذ تبطل حركه كل الأعضاء الخاضعة للإرداة. وتبقى بعض الأعضاء غير الخاضعة للإرداة. كالقلب يعمل باستمرار وكذلك تستمر أعضاء الإفراز الكليتين والرئتين والأمعاء في عملها. بلَ هي تزداد نشاطا وقت النوم لتخلص

الجسم مما فيه من العضلات السامة الناشئة من بقايا الأطعمة ومن مخلفات الخلايا المحترقة أثناء النشاط اليومي والتي يؤدى إلى ازدياد تراكمها في الدم إلى زوال نشاط اللاعب وعدم قدرته على الاستمرار في التدريب وهو ما يعرف بالتعب.

مدة النوم

لا يمكن وضع حد ثابت لساعات النوم اللازمة لكل لاعب على السواء بل يجب أن ينام كل شخص ما يكفيه من الساعات لاستعاده نشاطه. ويمكن القول إجمالا أن الشخص العادي يحتاج من سبعه إلى ثمانية ساعات كل ليله ويحتاج الأطفال إلى تسع أو عشر ساعات كل ليله. ويجب أن يتركوا ليناموا كلما رغبوا في ذلك لان نمو أجسامهم يحصل وقت النوم.

وقد لوحظ أن الأشخاص الذين يأكلون أكلا خفيفا. كما أن الأفراد الذين يأكلون وينامون مباشرا، فهم يشعرون بألام كما أن الطعام لا يهضم كاملا ولا يستطيع الجسم الاستفادة منه بأقصى حد ممكن.

وقت النوم

الظاهر أن هناك شيئا لا ندركه يجعل النوم في الليل أكثر فائدة من النوم بالنهار، وأحسن الأوقات للنوم هي الساعات الأولى من الليل أي فيما بين العشاء ومنتصف الليل. ويجب على اللاعب عندما يتوجه إلى فراش النوم أن يقوم بتنظيفه ثم ينام على الجانب الأيمن مع وجود وساده

بارتفاع مناسب تحت الرأس، إذ في هذا الوضع يقل الضغط على الأوعية الدموية الداخلية، ويفضل أن ينام اللاعب على الفراش ذو الألواح الخشبية، وان يكون الفراش مستوى. وان يستخدم اللاعب الغطاء المناسب الذي به يحافظ على درجه حرارة جسمه.

ملحوظة

وفي حالة الأرق يجب على اللاعب عدم تعاطى الحبوب المهدئة أو المنومة لما لها أثار جانبيه على اللاعب، أضافا إلى التعوج على ذلك. وان يستخدم الروحانيات في التغلب على هذا الأرق.

١٠ - إنقاص الوزن المتعمد (التخسيس)

هو عملية لتقليل وزن اللاعب عن معدلها الطبيعي بطريقة متعمدة ومقصودة وغالباً ما تتم هذه العملية في الألعاب ذات النزال الفردي التي يلعب فيها وزن الجسم دور كبير في نتائجه مثل المصارعة والملاكمة والجودو ... الخ، وكلها لغرض اللاعب في الفوز لأنه يلعب في قمة وزنه كما أن بضعة كيلو جرامات تؤثر في كفائتة وبالتالي على قوته وإرادته، ولعبة المصارعة تضع فروقاً بين كل مجموعة وزن تقدر بحوالي ٩% من وزن الجسم لذا من الأفضل أن اللاعب يظل في أعلى مجموعة وزنه.

طرق إنقاص الوزن

١- الإنقاص عن طريق زيادة حمل التدريب.
٢- الإنقاص عن طريق زيادة كمية الملابس والجري لمسافات طويلة.
٣- الإنقاص عن طريق زيادة تنظيم الغذاء.
٤- الإنقاص عن طريق زيادة الإقلال من كمية الغذاء.
٥- الإنقاص عن طريق حمامات البخار.
٦- الإنقاص عن طريق الحرارة الجافة.
٧- الإنقاص عن طريق المواد الكيماوية (المسهلات).
٨- الإنقاص عن طريق العقاقير الطبية (مثل اللاسيكس).
٩- الإنقاص عن طريق التوازن ما بين المدخلات (الطعام) والمخرجات (**المجهود** البدني المبذول).

لقد أثارت مشكلة إنقاص الوزن في رياضة المصارعة جدلا كثيراً في الماضي، وكان معظم التربويين يوجهون نقداً شديداً إلى هذه العملية ولكن في الوقت الحاضر وبعد أن أجريت العديد من الدراسات العملية المستفيضة **والأبحاث** العملية المتخصصة أصبح لها الكثير من المؤيدين من المدربين **والأطباء** والفسيولوجيين عن الفرق الرياضية في المؤسسات الرياضية المختلفة.

ولقد كان في الماضي يدعوا مجموعة من المدربين والمصارعين أن نقص الوزن المتعمد يقلل من أداء اللاعبين، وقد يعرضهم للمرض وكان البعض **الآخر** يعتقد عكس ذلك بل وصل الرأي تطرقا إلى أن

بعض الأقاويل أن منع الطعام خلال إنقاص الوزن قبل المباريات يجعل اللاعب في حالة غضب وتأثر ولذلك ينازل بشكل أفضل، في حين أن البعض الآخر أخذ بالرأي الوسط وهو إنقاص الوزن لا تأثير له سلباً وإيجاباً على الرياضيين، ولقد أدى هذا الجدل الذي لم يقم على أي أساس عملي إلى تبنى كثير من العلماء هذه المشكلة بالدراسة وبالبحث والتمحيص لكي يضعوا حلا.

من الملاحظ أن النشاط الرياضي ذو أهمية كبرى في التحكم في الوزن ولقد قدر العلماء إنه لكي يتخلص المرء من رطل واحد من الوزن يجب أن يمشى ما يقرب من ٣٦ ميلا ليس من اللازم أن يمشيها دفعة واحدة ولكن لو مشى ٣ أميال يومياً مواظباً على ذلك طوال أيام السنة فهذا المجهود يساعده على التخلص من ثلاثين رطلا من الدهن في السنة تقريباً.

والمعروف أن الرياضي المتدرب ذو اللياقة العالية يستطيع أن يقوم بمجهود رياضي يستهلك ما يقرب من ٥٠٠ سعر حراري في الساعة، أما الشخص البدين فهو غالباً غير متدرب ولياقته منخفضة ولا يستطيع خفض وزنه بمقدار يذكر إلا بإتباع نظام معين في التغذية مع التدريب المناسب الذي يتدرج في الصعوبة.

المفاهيم الخاطئة لعملية إنقاص الوزن

توجد في أذهان معظم اللاعبين والمدربين بعض المفاهيم الخاطئة التي تتعلق بعملية إنقاص الوزن، وأول هذه المفاهيم هو الاعتقاد بأن التمرينات تعمل على زيادة الشهية، وإن زيادة شدة وحجم التمرينات يؤدى إلى زيادة الشهية وزيادة المأخوذ من الطعام، وطبقاً لهذا المفهوم يقل أو ينعدم دور التمرينات كوسيلة لإنقاص الوزن، وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت على الإنسان وحيوانات التجارب خطأ هذا المفهوم.

وثاني هذه المفاهيم هو استخدام أساليب الاهتزاز الموضعي لإنقاص الوزن، وتتضمن هذه الأساليب استخدام التمرين الموضعي أو الاهتزاز الميكانيكي لتقليل مخزون الدهون من أماكن تجمعها بالجسم، والدلائل المتاحة اليوم لا تعضد هذا المفهوم فالتمرينات التي توجه لتدريب أجزاء خاصة بالجسم لا تظهر تقليل الدهون من هذه المناطق.

ويتعلق المفهوم الثالث باستخدام الجفاف المفرط كطريقة لإنقاص الوزن السريع من خلال أساليب منع أو تحديد المأخوذ من السوائل مع استخدام الأساليب الحرارية وملابس التعريق المطاطة التي لا تسمح للجسم بالتخلص من الحرارة المنتجة أثناء التمرينات، مما يؤدى إلى رفع درجة حرارة الجسم وهبوط فاعلية الأداء، وهذه الوسائل أكثر من مشكوك فيها وتقابل بالنقد العنيف من الأوساط الطبية، بالإضافة إلى أن الجفاف عديم الفائدة في إنقاص الوزن ويسبب فقد وزن وقتي للجسم يرجع مرة ثانية أن يتناول اللاعب السوائل أو الأطعمة.

أما المفهوم الأخير فيتعلق باستخدام العقاقير والمسهلات أو مدرات البول كوسائل لإنقاص الوزن، وقد أكدت الأبحاث والمراجع العلمية على منع وتحريم وإدانة هذه الوسائل لأنها تسبب فقد كبير لماء الجسم وأملاح البوتاسيوم والصوديوم وبعض الأيونات الأخرى، ويؤدى فقد الأملاح إلى هبوط النشاط العضلي وخمول الانعكاسات العصبية وحدوث تغيرات في الشحنات الكهربائية في العضلات الإرادية والقلب.

ولتجنب مثل هذه المفاهيم الخاطئة عند التفكير في عملية إنقاص الوزن قبل الاشتراك في المنافسات، أحب أن أضع بعض الأبحاث العلمية التي قد تساعد عزيزي القارئ في الابتعاد عن هذه المفاهيم الخاطئة، واستخدام بعض الطرق والأساليب الموضوعية المعتدلة لإنقاص الوزن مع الابتعاد عن الطرق السريعة الحادة لإنقاص الوزن.

نماذج لبعض الدراسات العلمية الحديثة في هذا المجال

البحث الأول

إن إنقاص الوزن على القياسات الجسمية والبدنية والأداء للمصارعة أجرى هذا البحث عالمان من أمريكا وهما (**روبرت سنجر، ستفن أ. واس بجامعة ملتر**).

هدف البحث

التعرف على أثر إنقاص الوزن في فترة خمسة أيام على بعض القياسات الجسمية والبدنية والأداء لفريق الكلية للمصارعة.

عينة البحث

عشرة لاعبين وهم أعضاء بفريق الجامعة اختيروا عمداً لإجراء التجارب عليهم وكانت تتراوح أوزانهم من ٤٨ إلى ٦٣ كيلو جرام.

أهم ما خرجت به الدراسة من نتائج :

- أنه يمكن أن يفقد الجسم من وزنه ما يعادل ٧% دون أن يكون لذلك أثر عملي على أعضاء الجسم التي تسهم في الأداء الرياضي.
- إن نقص الوزن السريع لا يؤثر تأثيراً ظاهرياً على قدرة اللاعب على الأداء ولا أيضاً على الجلد الدوري التنفسي وكذلك قوته.
- إن إنقاص الوزن يؤدى إلى زيادة سرعة الاستجابة عند اللاعبين.

البحث الثاني

قام بهذا البحث اثنان من جامعة كنت بالولايات المتحدة الأمريكية هما (بول م.) أستاذ مساعد في هيئة البحث التطبيقي لعلم وظائف الأعضاء (ووليم ج.هريتز) مدرب المصارعة بالجامعة.

هدف البحث

هو معرفة أثر سرعة إنقاص الوزن على كفاءة الأداء وذلك للاعبين وما يحدث لها بعض إضافة السوائل المنقولة لهم.

عينة البحث

قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية من اللاعبين من فريق الجامعة وعددهم ثمانية، وكانت تتراوح أوزانهم بين ٦٦- ٧٥ كيلو جرام، والثانية ضابطة من غير الممارسين للمصارعة وكانت أعمارهم صغيره.

وأهم ما خلصت به هذه الدراسة من نتائج هي:

- إن كفاءة اللاعبين وأيضاً صغار السن تقل بعد عملية إنقاص الوزن السريع في خلال ٤٨ ساعة.
- إن كفاءة اللاعبين أيضاً الأطفال تعود إلى حالتها الطبيعية بل وقد تكون أفضل عندما نعطيهم السوائل المتعددة في خلال خمس ساعات من إنقاص الوزن، كما أن النتائج تشير بالتوصية إلى عدم استخدام إنقاص الوزن من الناشئين.

البحث الثالث

علاقة رد الفعل الحركي بمعدل إنقاص الوزن عند اللاعبين.

قام بهذا البحث **(كورتشيف أ.م)** أستاذ بمعهد **دكستان** للتربية الرياضية **بالاتحاد السوفيتي** عام ١٩٧٧م.

هدف البحث

هو دراسة درجة التغير في زمن رد الفعل الحركي عند اللاعبين تحت تأثير مراحل إنقاص الوزن المتعمد (الصناعي).

عينة البحث

خمسة وأربعون مصارع تتراوح أعمارهم من ١٨-٣٠ سنة وتقسم حسب مستوياتهم كالتالي: ٢٨ مصارع درجة أولى، ١٠ مصارع مرشح دولي، ٧مصارع دولي.

أهم الإستخلاصات هي:

- إنقاص الوزن من ٣- ٨ كيلو جرام بطرق مختلفة (مركبة) للمصارعين ذو المستويات العليا يؤدى إلى تقليل زمن رد الفعل الحركي، أي أنه يحسن من سرعة رد الفعل لهم.
- كلما قل مستوى المصارع في الأداء كلما كان تأثير إنقاص الوزن على زمن رد الفعل الحركي للمصارع أصغر أي كلما كان مستوى المصارع ضعيف قل تأثير إنقاص الوزن على زمن رد الفعل.

- إنقاص الوزن بمقدار معين في فترة من ١ : ٣ يوم يؤدى إلى نتائج أفضل من زمن رد الفعل الحركي للمصارعين بالمقارنة إلى نفس كمية الوزن المفقودة في خلال ٤ : ٦ يوم أو من ٨ : ١٠ يوم.

وبهذا الغرض المقتصر لهذه الأبحاث المتنوعة نستطيع أن نقرر أن إنقاص الوزن تحت إشراف سليم ببرنامج مدروس وفى حدود ٥- ٧% من وزن المصارع لا يؤثر بصورة سلبية على كفاءة الأداء عند المصارعين ولا على الجلد الدوري التنفسي ولا أيضاً القوة بل أنه قد يحسن من بعض المظاهر مثل سرعة الاستجابة.

كما أن الحالة الطبيعية للمصارعين تعود إلى ما كانت عليه إن لم يكن أفضل قبل إنقاص الوزن خلال خمس ساعات يضاف فيها كمية السوائل التي يفقدها هذا المصارع كما تعرض أغلب الأبحاث بعد استخدام إنقاص الوزن مع الناشئين وما يزال إلى الآن تلقى هذه المشكلة من العناية والبحث والجهد الكبير حتى تحسم بطريقة قاطعة وإلقاء الضوء عليها بصورة دقيقة.

البحث الرابع

تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري والتنفسي والعضلي للمصارع، قام بهذا البحث **مسعد على محمود عام ١٩٨٢م.**

هدف البحث

هو التوصل إلى أنسب الطرق والأساليب الموضوعية المعتدلة لإنقاص الوزن مع ضمان فاعلية وعدم هبوط مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي والاستاتيكي، وتحمل السرعة الخاصة وتحمل السرعة الخاصة للمصارعين.

عينة البحث

طبق البحث على ٢٧ مصارعاً من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير من بينهم ٥ مصارعين من الفريق القومي، ١٠ مصارعين من الدرجة الأولى، ١٢ مصارع من أبطال الجامعات تتراوح أعمارهم من ٣٠ إلى ٢٣ سنة.

وأهم ما خلصت به هذه الدراسة من نتائج هي:

١- استخلاصات تجربة الجفاف

- الجفاف البسيط لمدة ٢٤ ساعة مع إجراءات حمام السونا لمدة ٤٠ دقيقة على فترتين بينهما ٥ دقائق راحة في درجة حرارة ٩٠ فهرنهيت، وتناول غذاء جاف (٩٧٨,٧ سعر حراري) ينقص حوالي ٣,٢١% من وزن الجسم في المتوسط.

- لا تؤثر طريقة الجفاف البسيط بدرجة معنوية على مستوى التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي والاستاتيكى، وتحمل السرعة، وتحمل القوة الخاص للمصارعين.

٢- استخلاصات تجربة التجويع الجزئي

- التجويع الجزئي لمدة ٢٤ ساعة مع تناول كمية السوائل العادية ينقص حوالي ٢,٧٧% من وزن الجسم في المتوسط.
- تحسن طريقة التجويع الجزئي بدرجة معنوية من التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي الديناميكي للعضلات المادة للذراعين والتحمل العضلي الاستاتيكي للعضلات المثنية للذراعين وتحمل السرعة الخاص بينما لم تؤثر تلك الطريقة بدرجة معنوية على والتحمل العضلي الديناميكي للجسم ككل، وتحمل القوة الخاص للمصارعين.

٣- استخلاصات الصيام الكامل

- الصيام الكامل لمدة ١٨ ساعة ينقص حوالي ٢,٨٢% من وزن الجسم في المتوسط.
- تحسن طريقة الصيام الكامل بدرجة معنوية من التحمل الدوري التنفسي بينما لم تؤثر هذه الطريقة بدرجة معنوية على والتحمل العضلي الديناميكي والاستاتيكى وتحمل السرعة الخاص، وتحمل القوة الخاص للمصارعين.

٤- استخلاصات تجربة التغذية والتمرينات معاً

- استخدام طريقة التغذية والتمرينات معاً لمدة ٦ أيام تنقص حوالي ٥,١% من وزن الجسم في المتوسط.
- إنجاز ميزان الطاقة السلبي باستخدام طريقة التغذية والتمرينات يقلل من النسبة المئوية لدهون الجسم.
- تقلل طريقة التغذية والتمرينات بدرجة معنوية من محيطي البطن والخصر، بينما لم تؤثر تلك الطريقة بدرجة معنوية على محيطات الرقبة والصدر في أوضاعه الثلاثة، والعضد في الحالة العادية وفى أثناء الانقباض، والفخذ ومحيط الساق.
- تحسن طريقة التغذية والتمرينات بدرجة معنوية من مستوى التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي الديناميكي والاستاتيكى، وتحمل السرعة الخاص وتحمل القوة الخاص للمصارعين.

البحث الخامس

تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار، قام به كل من **على السعيد ريحان واشرف حافظ** ٢٠٠١م.

المقدمة ومشكلة البحث

كانت قواعد المصارعة قديما قبل الدورات الأولمبية الحديثة عام ١٨٩٦م بسيطة، وكان يكفى للاعب إن يسقط منافسه على أي جزء من جسمه عدا القدمين على الأرض مرتين، ولمس الكتفين في أي وقت كانت تنهي المباراة. واستمر هذا القانون حتى أول دورة اوليمبية **بأثينا athena عام ١٨٩٦** وكان زمن المباراة. غير محدد بوقت. وكان الصراع عن طريق التحدي، **(دون التقيد بوزن). وفى الدورة الأولمبية بسانت لويس St.Louis عام ١٩٠٤م** أصبح عدد موازين اللاعبين ٧ للمصارعة الحرة فقط . **وفى الدورة الأولمبية بلندن Loneon عام ١٩٠٨م** أصبح عدد الموازين ٥ للمصارعة الحرة و ٤ موازين للمصارعة الروماني.وفى الدورة الأولمبية **باستكهولم Stockholm عام ١٩١٢ م ٥** موازين لنوعي المصارعة ، حرة – روماني). وفى الدورة الأولمبية **بباريس Paris عام ١٩٢٤ م** ارتفع العدد ليصبح ٧ للمصارعة الحرة و٦ للمصارعة الروماني،وفى الدورة الأولمبية **بلوس انجلوس Los Angeles عام ١٩٣٢ م** ارتفع العدد ليصبح ٧ موازين لكل نوع ، حرة – روماني) وفى الدورة **الأولمبية بلندن London عام ١٩٤٨ م** ارتفع العدد.

ليصبح ٨ موازين لكل نوع (حرة – روماني). واستمر اللهب بهذه الموازين حتى الدورة الأولمبية **بميونخ Munich** عام ١٩٧٢م وأصبح الصراع في ١٠ موازين لكل نوع (حرة-روماني) وتم اللعب بهذه الموازين (٤٨-٥٢-٦٢-٦٨-٧٤-٨٢-٩٠-١٠٠-١٣٠كجم) حتى الدورة الأولمبية باطلانتا عام ١٩٩٦م. وفى الدورة الأولمبية **بسدني Sedny** عام ٢٠٠٠ م. تم تغيير الموازين إلي ٨ لكل نوع من المصارعة (حرة- روماني) وهى وزن (٥٤-٥٨-٦٣-٦٩-٧٦-٨٥-٧٩-١٣٠كجم).

ومن الملاحظ إن الاختلاف المستمر في الموازين وعدم استقرارها قد يرجع إلى حماية اللاعبين من كثرة عدد الكيلو جرامات التي يفقدونها من أجسامهم، والتي قد تعرضهم إلى الخطر والدليل على ذلك إلغاء وزن ٤٨و ٥٢ كجم من البطولات المحلية والدولية لندرة هذه الأوزان وصعوبة الوصول إليها. كما أن الفروق بين كل وزن وآخر يتراوح مابين ٤ – ١٢ كجم عدا وزن فوق ٩٧ كجم حتى ١٣٠ كجم فالفارق ٣٣ كجم. يعنى ذلك أن المصارع الذي يتدرب جيدا يستطيع أن يشترك في الوزن الأقل.

ومن الملاحظ أن بعض المصارعين ينقصون من أوزانهم بما يساعدهم على الاشتراك في أوزان أقل بكثير من أوزانهم الفعلية اعتقادا منهم بأنهم سيفوزون على منافسيهم في هذا الوزن. كما يقوم بعض

المصارعين بإنقاص الوزن هربا من لاعب مشهور (بطل هذا الوزن) أو لأن هذا الوزن ليس فيه مصارعون أقوياء.

ونظرا لأهمية عملية إنقاص الوزن للمصارعين فقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث مختلفة في محاور متعددة أسهاما منهم في معرفة المعلومات والمعارف اللازمة لإتباع أفضل الطرق والوسائل التي قد تساعد في إنقاص الوزن. وكذلك معرفة ما مدى تأثير إنقاص الوزن المتعمد على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية.

كما توصل بعض الباحثين إلى أفضل النسب المئوية التي إذا توصل إليها المصارعون تؤدى إلى رفع الكفاءة البدنية والمهارية. وفى حالة زيادة هذه النسبة عن هذا الحد فإنها قد تؤدى إلى موت اللاعب نفسه أو خسارته أو إصابته أو مرضه. فيرى **سليمان على إبراهيم، واحمد محمد السنتريسى ١٩٨٥م** أنه يجب عدم زيادة نسبة إنقاص الوزن للمصارعين خلال فترة المنافسة عن ٣,٥ % من الوزن الكلى لضمان الاستفادة الايجابية فسيولوجيا وبدنيا من عملية إنقاص الوزن، وتجنب أي أعراض سلبي قد تنتج عن زيادة نسبة إنقاص الوزن عن ذلك.

ويذكر **والترغاين ١٩٨٦ م** أن نسبة تخفيف الوزن بالحالة التدريبية ونسبة الدهون في جسم المصارع يجب ألا تتجاوز نسبة التخفيف عن ٨% ممن وزن الجسم، لمنع انخفاض استطاعة المصارع.

ويشير **نصر أبو بكر عام ١٩٩٣م** أن إنقاص الوزن للمصارعين عن ٥% من وزن الجسم له الأثر الأكبر في زيادة نسبة تركيز ملح الصوديوم عن المعدل الطبيعي، وانخفاض نسبة تركيز ملح البوتاسيوم في الدم.

كما يرى **السيد عبد المنعم محمد ١٩٩٦م** أن نسبة إنقاص الوزن المتعمد لأكثر من ٥% من وزن الجسم الطبيعي لها تأثير ضار على المتغيرات البدنية، وأن أفضل نسبة هي ٣% من وزن الجسم الطبيعي.

ويذكر **أشرف حافظ محمود ١٩٩٩م** أنه يجب عدم إنقاص الوزن أكثر من ٧% من وزن الجسم الطبيعي للمصارع لأن ذلك يؤدى إلى انخفاض مستوى الانتباه.

ويشير **مسعد على محمود ٢٠٠٠م** أنه أجريت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية التي تناولت تأثير الطرق المختلفة لإنقاص الوزن على القدرات البدنية والوظيفية والحركية للمصارعين وخلصت هذه الدراسات إلى أنه يجب إنقاص الوزن بالتدريج، وفى مدة أسبوع على الأقل، ويكون في حدود من ٥% إلى ٧% من وزن الجسم، كما ينصح استشارة الطبيب قبل التفكير في إنقاص الوزن أكثر من ١٠% من وزن الجسم.

ويرجع الباحثان اختلاف النسب المئوية التي يمكن للمصارع أن ينقصها من وزنه نتيجة لاختلاف البيئة، والأنماط الجسمانية، ومستوى التدريب، وكذلك المستوى البدنى والفني، وأيضا نسبة الدهن في الجسم، والوزن الذي سيشترك به في البطولة، كما لوحظ أن معظم الباحثين يركزون على أن تكون نسبة إنقاص الوزن من وزن الجسم. رغم أن هذه النسب قد تكون مناسبة للأوزان الثقيلة نظرا لتميز هذه الأوزان بنسبة أكبر من الدهن عن الأوزان الخفيفة والمتوسطة. ومع ذلك فقد يحدث بعض الطفرات مثال المصارع الروسي **الكسندر كارولين** وزن ١٣٠ كجم فوزنه الأصلي ١٢٨ كجم ونمط جسمه عضلي، ويصعب عليه القيام بعملية إنقاص الوزن إذا طلب منه ذلك. فعندما قام الإتحاد الدولي بعملية إنقاص الوزن الثقيل إلى ١٢٥ كجم بدلا من ١٣٠ كجم قامت بعض الدول برفض هذا التعديل وخاصة روسيا، لأن المصارع **الأوليمبي ألكسندر كارولين** لا يستطيع إنقاص ٣ كجم من وزنه، فوافق الإتحاد الدولي باسترجاع نهاية الوزن الثقيل ليصبح ١٣٠ كجم مرة أخرى. وهذا ما يقترحه الباحثان أن إنقاص الوزن يفضل أن يكون من نسبة الدهن وليس من وزن الجسم فقط، وهذا لاختلاف الأنماط الجسمية.

وهذا يتفق مع ما ذكره **مسعد على محمود ٢٠٠٠م** أن المصارعين أصحاب النمط العضلي عندما يكون نسبة الدهن ٥% لا يقومون بإجراء إنقاص الوزن لأن هذا قد يؤدى إلى أضرار صحية.

ومن خلال خبرات الباحثين الميدانية لاحظا أن عملية إنقاص الوزن المتعمد ظاهره تهدد المصارعين بالاعتزال نظرا لتكرار الخسارة بسبب التخصيص أو الإصابات المتكررة. وأصبح هناك شعار أن البطل هو بطل وزنه، وهذا الشعار يعنى أن المصارع عندما يحصل على المراكز ألمتقدمه في وزنه يجب عليه أن يحافظ على هذا الوزن لكي يحصل على مراكز متقدمه مرة أخرى، وإذا ارتفع وزنه عن هذا الوزن فإنه يصر على اللعب في هذا الوزن حتى ولو أدى ذلك إلى الوفاة أو دخول المستشفى، والأمثلة متنوعة سواء في البيئة المصرية أو الأجنبية. ففي البطولات الجمهورية للمراحل السنية المختلفة غالبا ما يذهب بعض اللاعبين إلى المستشفيات بعد إجراء عملية إنقاص الوزن لظهور الإعياء عليهم، كما توفى ثلاثة مصارعين أثناء القيام بعملية إنقاص الوزن في بطولة الجامعات الأمريكية **(NCAA)** ١٩٩٨م.

ولوحظ في بطولات الجمهورية والبطولات الدولية أن معظم اللاعبين المصريين الذين يبالغون في إنقاص الوزن لا يستطيعون الفوز في الأدوار النهائية وخاصة الذين يتنافسون على الميدالية (الذهبية – الفضية – البرونزية) ولكي يحصل المصارع على أي ميدالية فلابد أن يلعب من ٤- ٦ مباريات في اليوم الواحد.

وعلى سبيل المثال لا الحصر في بطولة الجائزة الكبرى رقم ٢١ والتي أقيمت بالمركز الأولمبي في الفترة من ١٥-١٧ مارس عام

٢٠٠١م لوحظ أن المصارعين الذين أنقصوا من أوزانهم بنسب فوق ١٠% من وزن الجسم خسروا في المباريات النهائية.

ففي وزن ٥٤ كجم أستطاع المصارع المصري أن يصل إلى هذا الوزن بعد أن كان وزنه ٦٤كجم وأن يلعب المباراة الأولى بفاعلية وأن يخسر من المصارع الإيراني ١/٠ فقط. وفى المباراة النهائية على المركز الأول والثاني تقابلا مرة أخرى (بحكم القرعة) وفيها استطاع المصارع الإيراني أن يفوز ١٠/٠ (تفوق واضح) في بداية الجولة الثانية.

وقد ترجع هذه الهزيمة إلى المغالاة في عملية إنقاص الوزن التي أدت إلى ضعف مستوى القدرات التوافقي لدى المصارع المصري وعدم استطاعته مواصله الصراع بجدية مم عرضة إلى عقوبة الإنذارات واللعب السلبي التي أدت إلى هزيمته. وهذا ما يؤكده **والتر غاين ١٩٨٦م** أن المصارع يجب أن ترتفع درجة الإحساس لديه لتقدير أي انخفاض يحدث لمنافسه وخاصة قرب نهاية المباراة، وأن يعتمد على التكتيك الذي لا يحتاج إلى الكثير من الجهد.

كما يضيف **يوهانس ريه وانغبورغ رايتر ١٩٨٨م** أن القدرات التوافقية يظهر دورها في النتيجة ألمحققه في ألمنافسه كلما كانت الرياضة تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث توافق العصب العضلي، ولا تظهر القدرات التوآفقية كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائما

بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والتكنيكية والتكتيكية، كما ترتبط في الغالب بعضها ببعض وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة.

وقد قام الباحثان باستطلاع أراء اللاعبين ملحق ١ فوجدا أن المصارعين ينقصون من أوزانهم دون قياس سمك الدهن في الجسم وكذلك عدم إجراء الكشف الطبي عليهم، كما أنهم يلجئون إلى بعض الطرق لإنقاص الوزن منها (التجويع ٩٥%، السوائل٤٥% ، السونا ٨٥%، العقاقير ٢٥%) كما لوحظ أن المصارعين غالبا لا يتقيدون بنسبة بعينة لإنقاص الوزن مع عدم مراعاة تكوين الجسم سواء لمجموعة الأوزان (الخفيفة – المتوسطة – الثقيلة).

من خلال الإطار المرجعي وخبرات الباحثين الميدانية واستطلاع أراء المصارعين، وجد أن المصارعين ليس عندهم قدر كاف من الوعي في هذا المجال الذي قد يساعدهم في تحقيق المزيد من البطولات. ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة تأثير إنقاص الوزن على تكوين الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار.

هدف البحث

تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على ٤٠ مصارعاً من المصارعين الدوليين والدرجة الأولى المشتركين في بطولة الشركات لموسم ٢٠٠٠- ٢٠٠١م في نوعي المصارعة (حرة - روماني)، والتي أقيمت في الإسكندرية في الفترة من ١٦/ ٦ إلى ٢٨/٦/٢٠٠١م، والذين يمثلون الشركات الحاصلة على المراكز الثلاث الأولى في بطولة الجمهورية للشركات وهم شركات (مصر للطيران، المقاولون العرب، الشرقية للدخان).

الإستخلاصات

- وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى ٠,٥ بين القياسيين القبلي والبعدي في متغير تكوين الجسم للمصارعين الذين يقومون بإنقاص أوزانهم من نسبة الدهن في الجسم (حتى ٧% - من ٧% حتى ١٠% - فوق ١٠%). وأيضا للمصارعين الذين ينقصون أوزانهم من نسبة وزن الجسم لصالح القياس البعدي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين قياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية (القدرة على الاستجابة السريعة – القدرة على بذل الجهد) للمصارعين الذين ينقصون أوزانهم بالنسبة للدهن في الجسم، وأيضا بالنسبة لوزن الجسم حتى ٧%.

- وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسيين القبلي والبعدى في متغير تكوين الجسم، وكذلك في بعض القدرات التوافقية

(القدرة على الاستجابة السريعة – القدرة على بذل الجهد) للمصارعين الذين ينقصون أوزانهم بالنسبة للدهن في الجسم، أو من نسبة وزن الجسم من ٧% حتى ١٠%.

- وجود فروق غير داله إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين المصارعين الذين ينقصون أوزانهم من نسبة الدهن في الجسم أو من نسبة وزن الجسم في متغير تكوين الجسم وكذلك في بعض القدرات التوافقية (القدرة على الاستجابة السريعة – القدرة على بذل الجهد) سواء المصارعين الذين ينقصون أوزانهم (حتى٧% - م، ٧% حتى ١٠% - فوق ١٠%) حيث كانت قيمة ت للمصارعين الذين ينقصون أوزانهم حتى ٧% في متغيرات البحث على التوالي (١,٧٢ -١,١١ – ٠,٦٣) بينما كانت قيمة ت للمصارعين الذين ينقصون أوزانهم من ٧% حتى ١٠% على التوالي (٠,٦٣ – ١,٢٣ – ٠,٣٧) أما المصارعين الذين ينقصون نسبة فوق ١٠% كانت قيمت ت على التوالي (٠,٦٩ – ١,٢٢ -١,٦٦)

الأسس العلمية لعملية إنقاص الوزن

كثيرا ما يسعى المصارع للبقاء في فئة وزنية سفلى مع الحفاظ على مستوى عال من القدرات البدنية إلى أن هذه المساعي تشترط أن يكون المصارع ما فوق ٢٠ سنه من عمرة، وتخفيض الوزن في سن الأطفال والناشئين دون هذا العمر فهو ممنوع منعا باتا لعدم عرقلة النمو الطبيعي لجسم المصارع الناشئ ولعدم إيذاء صحته وسلامته.

ومن اجل منع انخفاض استطاعة المصارع وعدم تعرضه لمشاكل صحية يجب مراعاة المبادئ التالية عند القيام بإجراء إنقاص الوزن:

- ينبغي مراجعة الطبيب للتأكد من سبب زيادة الوزن، ولو كانت هذه الزيادة بسبب عدم توازن السعرات يكون من المفيد استخدام التغذية والتمرينات لإنقاص الوزن.
- يجب زيادة الوعي الثقافي في معرفة (طرق إنقاص الوزن – الوجبات الغذائية المتكاملة – استخدام الفيتامينات – المفاهيم الخاطئة في عملية إنقاص الوزن)
- يجب أن يعرف المصارع مقدار الطاقة المستهلكة في الأشكال العديدة من الأنشطة البدنية.
- إنقاص الوزن بتحديد كميات الطعام لفترة طويلة يؤدى إلى أخطار نقص الأملاح والفيتامينات.
- تناول كمية كافية من السوائل.
- يجب الاستفادة من تنظيم التغذية والتمرينات لإنقاص الوزن.

- يجب منع المصارعين الذين تقل نسبة الدهون في أجسامهم عن ٥% من إنقاص الوزن.
- أن يؤخذ في الاعتبار البناء الجسماني للمصارع، هل هو من النوع النحيل أو العضلي أو الذهني.
- يجب استخدام جداول أو بطاقات الوزن قبل وخلال المنافسات.
- ينبغي عدم التفكير في إنقاص الوزن قبل مرور من ٥ إلى ٦ أسابيع من فترة الإعداد على الأقل.
- لا يجوز تناول لأدوية مساعدة على تخفيض الوزن.
- يكون من الأفضل توزيع إنقاص الوزن على فترة زمنية لا تقل عن أسبوع ويحدث ذلك بالتدريج مع مراعاة نسبة الدهن في الجسم.
- يجب أن يثبت المصارع وزنه ويتحكم فيه قرب الوزن الذي سيتبارى فيه، عن طريق مراجعة الوزن يومياً لإزالة أي زيادة تطرأ على الوزن بسهولة.
- ربما يساعد التدريب قبل وقت تناول الطعام تماماً، في تقليل الشهية.
- أن يشتمل الغذاء على محتوى قليل من الطاقة، يجب أن يحتوى الرجيم الغذائي على كمية قليلة نسبياً من الطاقة، بالدرجة التي يتم من خلالها استهلاك مخزون الجسم من الدهون كمصدر للطاقة، ويعتمد ذلك على الاختلاف الكبير بين الطاقة المأخوذة والمستهلكة، ونستطيع الحصول على أحسن النتائج بزيادة الطاقة المستهلكة من خلال التمرينات مع ثبات الكمية المأخوذة من الطعام.
- أن يتضمن الغذاء كمية كافية من البروتين، يجب أن يتضمن الرجيم الغذائي تناول مرة واحدة من اللحوم، أو صنف واحد من البيض، أو

السمك، أو الدواجن، وهذه المصادر بالإضافة إلى اللبن والجبن تعتبر مصدراً للبروتين الحر والأحماض الأمينية، ويجب أن يتناول البالغين جرام واحد لكل كيلو جرام من الجسم.

- أن يشتمل الغذاء على كميات وفيرة من المعادن والفيتامينات ويجب أن يتناول الشخص الذي يتبع رجيم غذائي احتياجاته المختلفة من المعادن والفيتامينات للحفاظ على حالة الجسم أثناء فقد الوزن، وهذا يعنى أن أي رجيم يجب أن يشتمل على اللبن واللحوم، والفواكه (الحمضيات أو الطماطم والخضراوات).

- أن يؤدى الغذاء إلى الإحساس الجيد بالشبع، يفقد اللاعب نسبة كبيرة من الوزن إذا تناول شربة ما فيه أو المشروبات أو الفواكه أو الخضراوات بمفردها، ولكنه يشعر في نفس الوقت بالجوع، بينما يحس الفرد بالشبع إذا أشتمل نظامه الغذائي على الأطعمة التي تشتمل على نسبة بسيطة من الدهون، نظراً لأن الأطعمة الدهنية تترك المعدة ببطء، وتحتوى على قيمة شبع مرتفعة ولذلك يجب توزيع هذه الأطعمة على الوجبات الثلاثة.

الفصل السابع

التخطيط للتدريب الرياضي
حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالمقاومات
حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالزمن
الإرهاق والتوزيع الخاطئ لكميات التدريب
التعب والإجهاد
درجات التعب والإجهاد
أسباب الإجهاد
كيف يعرف الإجهاد
كيف نتفادى مخلفات الإجهاد وإجراءات العلاج

التخطيط للتدريب الرياضي

يظن البعض عندما يسمع التخطيط للتدريب الرياضي أن المقصود هنا الخطة الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية ولكن يجب أن نعرف أن التخطيط للتدريب الرياضي يجب أن ينبثق من الخطة التدريبية طويلة المدى، ويجب أن نفرق بين خطط التدريب الرياضي التالية:

- خطة تدريب طويلة المدى.
- خطة إعداد اوليمبي وهى كل أربع سنوات.
- خطة سنوية.
- خطة جزئية (فترة إعداد أو فترة منافسات أو فترة انتقال).
- خطط يومية (وحدة تدريب).

خطة تدريب طويلة المدى

ليس الوصول إلي المستويات القمية يأتي من فراغ أو الصدفة ولكن من التخطيط الجيد والتدريب المستمر. وقد تتراوح هذه الفترة مابين ٥-١٥ سنة تقريبا. وعند التخطيط للمدى الطويل يجب مراعاة الآتي:

وضوح الهدف

هل المطلوب تحقيق مراكز شرفية في الدورات الأوليمبية أو تحقيق ميداليات أو مجرد الاشتراك المشرف فقط.

توزيع إقامة المباريات

نجد أن أعلي درجة هنا هي المباريات الأوليمبية أو بطولة العالم ولذا تعتبر كل ما يسبقها من مَباريات ما هو إلا صوره من إعداد

اللاعب ورغم حساسية بعض تلك المباريات الإعدادية مثل مباريات بطولة الجمهورية أو أفريقيا واعتبار تلك المباريات ما هي إلا تقويم حقيقي للمستوى وتعمل الخطة المرنة على استكمال وتثبيت هذا الإعداد وان التوزيع إلي فترات وسيلة لحل واجبات رئيسية حتى المباريات الهامة لتحقيق الهدف الموضوع.

عملية التدريب

يجب تحديد واجبات عملية التدريب لكل فترة أو مرحلة مع مراعاة أسس التدريب وتشكيل الحمل.

تقويم الخطة

يجب أن تكون هناك تقويم فترى مقنن لكل ما يحقق من واجبات لضمان سير التدريب في الخط الصحيح له ويكون التقديم السليم نتيجة لتكاتف العمل بين اللاعب والمدرب والطبيب الرياضي.

خطة الإعداد الأوليمبي

وهى الجزء الأكبر من الخطة طويلة المدى وتعمل الخطة الأوليمبية تعلى استمرار التدريب بين دورتين أولمبيتين (٤ سنوات). ويجب أن تقسم تلك الخطة إلي فترات (الخطة السنوية) لتحقيق واجبات محددة ويجب أن تحتوى الخطة الأوليمبية على:

- الحالة الصحية والوظيفية لجسم اللاعب (الكشف الطبي)

- الحالة التدريبية للاعب (مستوى المقدرة البدنية والنواحي المهارية والخططية وكذلك درجة التأهل العقلي والإعداد النفسي من حيث التعود والإقناع والسمات الشخصية والإرادية.
- الهدف المراد تحقيقه (أي مركز أو مستوى في الدورة تهدف).
- الواجبات التي يلزم تنفيذها للرقى بحالة اللاعب لتحقيق الهدف.
- طرق ووسائل وأوقات تنفيذ هذه الواجبات.
- طرق التقويم أول بأول.

الخطة السنوية

وهى التخطيط للتدريب الفردي وكذلك الجماعي على مدار سنة وغالبا ما نجد أن التخطيط لمدار السنة يتكرر باستمرار ولذا تعتبر تلك الخطة دورة مغلقة متكررة، وفي خلال تلك الدورة يتحدد الهدف والواجبات والوسائل طرق التدريب مع طرق التقديم. والخطة السنوية تشتمل علي:

ا – فترة إعداد (بناء الحالة التدريبية).
ب – فترة المنافسات (الحفاظ علي الحالة التدريبية).
ج – فترة الانتقال (الهبوط المؤقت للحالة التدريبية والحفاظ عليها).

ويمكن أن تكرر هذه الفترات الثلاثة أكثر من مرة في الخطة السنوية حسب ما تشتمل عليه الخطة من بطولات سواء محلية أو دولية. كما يمكن إلغاء الفترة الانتقالية لأحد الأسباب التالية:

- قلة التدريب سواء كان السبب الظروف الجوية أو السياسية أو ...... الخ.
- وجود منافسات بصفة مستمرة: مثل الانتهاء من بطولة أفريقيا وبطولة الجائزة الكبرى ثم الدخول مباشرة في بطولة العالم للقارات أو بطولة ثم استحداثها عن طريق الدعوة.

عند وضع الخطة السنوية يجب مراعاة ما يلي:

أ - قبل وضع الخطة السنوية.
ب – أثناء سير الخطة السنوية.
ج – تقويم الخطة.

أ - قبل وضع الخطة

يجب ملاحظة الآتي عند وضع الخطة السنوية:

- تحديد الهدف المراد الوصول إليه (البطولات)
- تحديد الواجبات وتشمل (عدد الساعات التدريبية – عناصر اللياقة البدنية – النسبة – وطرق التدريب – ودرجات الحمل).
- الكشف الطبي علي اللاعبين لمعرفة اللياقة الفسيولوجية والبدنية و.... الخ)
- معرفة المشاكل التي قد تواجه اللاعبين مثل (المدارس والعمل والنواحي الاجتماعية ..... الخ)
- طرق ونظريات التدريب المستخدمة وكذلك تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في العملية التدريبية.

- تجهيز الاستمارات الخاصة بتسجيل اللاعبين والخاصة مستواه للاعبين في الصفات البدنية والكشف الطبي المستوى المهارى ٠٠٠٠٠ الخ).
- استكمال الأدوات والأجهزة التي يتم الاستعانة بها في العملية التدريبية.
- تحضير كشكول للتمرينات (العامة أو الخاصة للمصارعين) سواء كانت فردية أو زوجية بأدوات أو بدون أدوات – وكذلك التدريب بالأثقال وذلك للاستعانة بها في التدريب بناءا على الخطة الموضوعة.
- إجراء القياسات القبلية للاعبين لمعرفة مستواهم البدني والمهارى لتحديد المستوى وما إذا كان سيبدأ التدريب بـ ٦٠ أو٧٠ أو ٨٠% عام و٢٠ أو ٣٠ أو ٤٠ % خاص أو حسب مستوى اللاعبين.
- معرفة مواعيد البطولات سواء المحلية أو الأفريقية أو العالمية أو الأولمبية حتى يتم وضع الخطة السنوية بناءاً على هذه المواعيد فيكون ما قبلها فترة الإعداد وما بعدها فترة الانتقال.

مثال توضيحي:

عندما يتم تحديد مواعيد البطولات المحلية والدولية مثال بطولة الجمهورية والتي تقام في شهر يناير وكذلك بطولة الجائزة الكبرى التي تقام في شهر ابريل وبطولة العالم للقارات والتي تقام في شهر يونيه. يمكننا هنا تحديد فترات التدريب، فقبل المنافسة تكون فترة الإعداد وبعدها مباشرا تكون الفترة الانتقال، مع ملاحظة انه يمكن أن تلغى فترة الانتقال كما ذكرنا من قبل.

نموذج لخطة سنوية

	إعداد				منافسات		انتقال	إعداد			منافسات		إعداد		منافسات		انتقال
	نوفمبر		ديسمبر		يناير		فبراير	فبراير	مارس		ابريل		مايو		يونيه		يوليه
	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢	٣ ٤	١ ٢
الإعداد البدني العام	٨٠٪	٧٠٪	٦٠٪	٤٠٪	٣٠٪	٢٠٪	برامج خاصة	٦٠٪	٥٠٪	٤٠٪	٣٠٪	٢٠٪	٥٠٪	٤٠٪	٣٠٪	٢٠٪	برامج خاصة
الإعداد البدني الخاص	٢٠٪	٣٠٪	٤٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪		٤٠٪	٥٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪	٥٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪	
الإعداد المهاري	٢٠٪	٣٠٪	٤٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪		٤٠٪	٥٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪	٥٠٪	٦٠٪	٧٠٪	٨٠٪	
الإعداد الخططي	تكون حسب ما يظهر على اللاعب من نقاط قوة وضعف في أداء الحركات																
الإعداد النفسي	مبني على إدماج الأداء الحركي بالأنشطة السيكولوجية خلال التدريب مثل (الشجاعة، التصميم، اتخاذ القرار ... الخ)																
حمل التدريب	٧٠٪		٨٠٪		٩٠٪		—	٧٥٪	٧٠٪		٩٥٪		٨٠٪		١٠٠٪		—

ملحوظة: ولأهمية الفترة الانتقالية يمكنك عزيزي القارئ أن ترجع إلى البحث الخاص بالمؤلف وهو بعنوان " تأثير برنامج مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الأول، سبتمبر، ٢٠٠٣م

جدول ٦ أمثلة للبرامج التدريبية التي يتم تنفيذها خلال فترات الموسم التدريبي

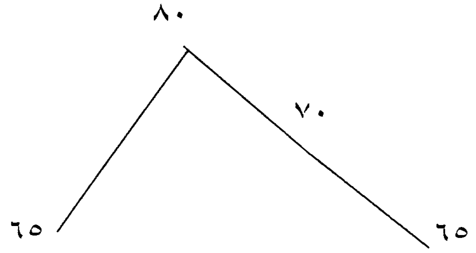
فترة الانتقالية	فترة الإعداد	فترة المنافسات
- تدريب بالأثقال بواقع ثلاث مرات أسبوعيا. - برنامج للجري المتنوع بواقع مرة أو مرتين أسبوعيا. - الاشتراك في أنشطة رياضية أخرى مثل (السباحة – كرة اليد – الجمباز – كرة السلة) - اشتراك محدود في النشاط التخصصي (مصارعة) بغرض التنمية المهارية المحافظة علي المستوى المهارى	- تدريب بالأثقال مرتين أو ثلاث أسبوعيا برنامج للجري المتنوع بواقع مرة أو مرتين أسبوعيا - مشاهدة أفلام البطولات وبعض اللاعبين المميزين - ترقية المستوى المهارى وتعليم الخطط	- تدريب بالأثقال مرة واحدة في الأسبوع - تدريبات مهارية - مباريات تدريبية - الاشتراك في المباريات والمنافسات الرسمية

نموذج شهري من فترة الإعداد

وهى تنظيم الوحدات التدريبية لمدة أربعة أسابيع مثال لذلك الخطة الخاصة بشهر نوفمبر في الخطة السنوية السابق ذكرها. وهى ٧٠ % يتم التوزيع كالآتي:

جدول ٧ نموذج لشهر نوفمبر ٧٠% في فترة الإعداد

الأسابيع مكونات حمل التدريب	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
أقصي من ٩٠ - ١٠٠%				
عال من ٨٠ - ٨٥%				
متوسط من ٦٠ - ٧٠%				



وللتأكد من أحمال التدريب يتم الأتي:

$$\text{حمل التدريب} = \frac{\text{مجموع الأحمال في الأربع أسابيع}}{\text{عدد الأسابيع}}$$

$$\text{حمل التدريب} = \frac{٦٥+٨٠+٧٠+٦٥}{٤} = \frac{٢٨٠}{٤} = ٧٠\%$$

ملحوظة: إذا كان الناتج يقل أو يزيد قليلا عن ٧٠% فيكون العمل مقنن أيضا.

نموذج خطة لمدة أسبوع

تنظم الوحدات التدريبية اليومية لمدة أسبوع ، وتكون في مجموعها الوحدة التدريبية القصيرة وان ما يجب مراعاته عند تنظيم هذه الخطة الأسبوعية ما يلي:

- تحقيق الارتفاع بالمستوى التدريبي للاعبين.
- الاستمرار في التدريب لنهاية الموسم، وذلك بتنظيم تشكيل الحمل أي تنظيم العمل والراحة.
- سهولة الربط بين الخطة السنوية والوحدة التدريبية.
- سهولة تحليل عملية التدريب.
- تقويم التدريب أولا بأول.

يجب أن يكون التدريب بالتشكيل الصحيح للحمل بالتبادل بين درجاته من حيث الارتفاع والانخفاض عن طريق توجيهه ممن حيث الشدة والحجم.

ولتحقيق ذلك في الخطة الأسبوعية يجب أن يكون محتويات الأسبوع مساوية تماما للمحتوى المطلوب في الخطة الشهرية المنبثة من الخطة السنوية. ويتضح ذلك في الآتي:

نموذج للأسبوع الأول من الخطة الشهرية وكانت نسبته ٦٥ %.

كما هو موضح في الجدول رقم

جـــدول ٨ نموذج لخطة أسبوعية في فترة الاعداد ٦٥%

الأيام / المتغيرات	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
تنمية القوة العضلية بأنواعها الثلاثة	☆		☆		☆		راحة
تنمية القدرة الهوائية		☆		☆		☆	
تنمية المرونة	☆	☆		☆		☆	
تنمية القدرات التوافقية	☆		☆		☆		
حمل التدريب	٦٥	٦٠	٨٠	٥٠	٧٠	٨٠	

وللتأكد من أحمال التدريب يتم الأتي:

$$\text{حمل التدريب} = \frac{\text{مجموع الأحمال في الستة أيام}}{\text{عدد الأيام}}$$

$$\text{حمل التدريب} = \frac{٦٥+٦٠+٨٠+٥٠+٦٥+٨٠}{٦} = \frac{٤٠٠}{٦} = ٦٦\%$$

ملحوظة: إذا كان الناتج يقل أو يزيد قليلا عن ٦٥% فيكون العمل مقنن.

وحدة التدريب اليومية

تعتبر الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولي لعملية التخطيط ، والخلية لعملية التدريب إذ من خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلي الهدف من التدريب.

ويجب أن تشمل الوحدة التدريبية علي الآتي:

- الهدف من الوحدة التدريبية.
- اختبار وترتيب لمحتويات الوحدة لتحقيق الأغراض منها.
- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيلة.
- تحديد طريقة التدريب التي سوف نستخدمها في الوحدة التدريبية.
- كيفية تشكيل وتنظيم اللاعبين بالنسبة للزمن والأدوات. وقد يكون الهدف من الوحدة التدريبية الآتي:
- تحسين وترقية القدرات البدنية المختلفة.
- وحدات لتعليم وتطوير المهارات الحركية.
- وحدات لاكتساب وإتقان القدرات الخططية.
- وحدات لاختيار وتقييم حالة اللاعب التدريبية.
- وحدات ذات واجبات متعددة (بدني ومهاري وخططي).

وتتكون الوحدة التدريبية من الأجزاء الآتية:

- الجزء الإعدادي (التحضيري)
- الجزء الأساسي
- الجزء الختامي

ويجب أن تكون الوحدة التدريبية اليومية منبثقة من الوحدة الأسبوعية ومثال ذلك الوحدة التدريبية لليوم الأول من الأسبوع الأول من فترة الإعداد والذي شدته ٦٥% ومحتوياته تنمية القوة الفعلية بأنواعها الثلاثة وتنمية المرونة والقدرات التوافقية.

جدول ٩ نموذج لوحدة تدريبية في فترة الإعداد وشدته ٦٥%

الغرض من التدريب	**المحتويات**	**الشدة**
- الإحماء	تمرينات متنوعة من الجري وتمرينات الوثب والحجل والإطالة	متوسطة
- تمرينات مرونة خاصة	تمرينات متنوعة للكوبري (فردية أو باستخدام الزميل أو بعض الأدوات المساعدة)	٧٠%
- تمرينات بالأثقال لتنمية القوة الفعلية بأنواعها الثلاثة	- كلنش بواسطة الأثقال - ثني الركبتين نصف - تحويل البار أمام الجسم - تدوير الجلة ذو العمود الطويل حول الجسم	٨٠%
- تمرينات لتنمية القدرات التوافقية	- الإحساس بالمسافة - الإحساس بالقوة المبذولة - توجيه حركة الجسم والأطراف	٥٠%
- تمرينات استرخاء	المشي – تمرينات المرجحات	خفيفة

ملحوظة: يمكن الإطلاع علي جزء الإعداد العام والخاص لاختيار التمرينات المناسبة لمحتويات **البرنامج سواء الإعداد العام أو الخاص**

وللتأكد من تطابق الوحدة التدريبية **مع الهدف** والشدة المطلوبة اتبع الآتي:

$$\text{شدة حمل التدريب} = \frac{٧٠ + ٨٠ + ٥٠}{٣} = ٦٦\%$$

ب - أثناء سير الخطة السنوية

يجب مراعاة أن الخطة السنوية يجب أن تكون مرنة وأن تقبل التغيير أو التعديل، ويجب التأكد من **تحقيق الأهداف الموضوعة وأن** يلاحظ **نقاط القوة** والضعف **والتي قد تظهر في الخطة والعمل علي** تلافي نقاط الضعف وتثبيت نقاط **القوة**.

جـ - تقويم الخطة

يتم تقويم الخطة للأغراض التالية:

- **أغراض تعليمية:** وهي تتعلق بمدى تقدم اللاعبين نحو الأهداف المنشورة.
- **أغراض إدارية:** وهي لا تنفصل عن وظائف التعليمية فهو ييسر تنظيم عملية التدريب والعمل علي تحقيق رسالتها.
- **أغراض توجيهية:** التقويم السليم للمجالات التي يحددها البحث العلمي هو أفضل الطرق لتوجيه اللاعبين.

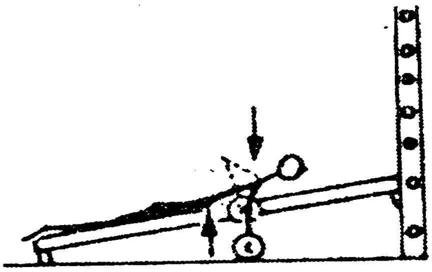
وسائل القياس والتقويم المستخدمة في رياضة المصارعة

- الاختبارات الخاصة التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وكذلك الجهاز الدوري والتنفسي للاعب.
- الاختيارات للمهارات الحركية والتي تهدف إلي معرفة مستوى اللاعب وكذلك قابليته للتعلم الحركي.
- اختبارات المعلومات والمعارف عن رياضة المصارعة وكذلك القوانين الخاصة بها.
- الاختبارات النفسية والتي تهدف غلي معرفة سمات اللاعب الشخصية ومميزاتها.
- تقويم البرنامج من ناحية (القيادة – النشاط – الوقت)

أهم المصادر التي تساعد علي التقويم

- كراسة اللاعب اليومية.
- كراسة المدرب اليومية.
- سجل المباريات والاختبارات.
- الكشف الطبي الدوري.

حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالمقاومات



رفع ثقل الحديد من وضع الانبطاح

يجب أن تكون متطلبات التدريب دائما على مسوي استطاعة الرياضي الفردية. ومن هذا المنطق يشار إلى أحسن رقم سجله الرياضي في تمرين معين أو يريد أن يسجله فيه بـ (١٠٠% من استطاعته القصوى. ويجب تصحيح هذه الأرقام باستمرار استنادا في ذلك إلى اختبارات منتظمة.

يحسب مقدار المجهود المطلوب بالمعادلة رقم (١)

$$\text{مقدار المجهود المطلوب (كجم)} = \frac{\text{أحسن رقم للرياضي (كجم)} \times \text{شدة التدريب المختار(\%)}}{١٠٠}$$

مثال: يريد المدرب أن يستخدم تمرين (رفع الثقل من وضع الانبطاح) لتنمية القوة العظمى في عضلات الذراعين والكتفين وبما أن تنمية القوة العظمى تشترط أن تكون شدة المجهود عالية (٨٠ – ١٠٠ % من استطاعة الرياضي القصوى) فيختار المدرب في البداية شدة تعادل ٨٠

% ٥ق استطاعة الرياضي القصوى. ويفترض أن يكون الرياضي قادرا على رفع. ٣٠ كجم من وضع الانبطاح كأقصى حد (١٠٠%) من استطاعته القصوى). فيكون مقدار المجهود المطلوب حسب المعدلة التالية:

$$\frac{\text{٣٠ كجم} \times \text{٨٠}}{\text{١٠٠}} = \text{٢٤ كجم}$$

لعدد مرات تكرار التمرين أهمية حاسمة عند تدريب الرياضي على تحمل القوة، إن حساب أنسب عدد لمرات التكرار بشدة معينة للمجهود يجب أن ينطلق من حجم المجهود المطلوب ومن إمكانية الرياضي الفردية فتنفيذ العدد رفع الحديد من وضع الانبطاح الأقصى من مرات التكرار. ويتم ذلك كما يلي:-

١- اختبار الرياضي لمعرفة استطاعته القصوى في التمرين المختار.

٢- حساب مقدار المجهود المطلوب (كجم) لشدة معينة(%) بواسطة المعادلة رقم (١)

٣- اختبار الرياضي لمعرفة عدد مرات التكرار الممكن بشدة المجهود المطلوبة.

٤- حساب العدد المناسب لمرات تكرار التمرين حسب المعادلة رقم (٢) التالية:

$$\text{عدد مرات التكرار المطلوب} = \frac{\text{استطاعة الرياضي بالتكرار} \times \text{النسبة المئوية المختارة من استطاعة بالتكرار}}{\text{١٠٠}}$$

مثال: يريد المدرب أن يستخدم تمرين (رفع ألحديد من وضع الانبطاح) لتنمية تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين. وبما أن تنمية تحمل القوة تشترط أن تكون شدة القوة لعضلات الذراعين و الكتفين. وبما أن تنمية تحمل القوة تشترط أن تكون شدة المجهود متوسط (٤٠ — ٥٠ %) وعدد مرات تكرار التمرين كبيرا (٧٥% من استطاعة الرياضي القصوى) فيختار المدرب شدة تعادل ٥٠ % من استطاعة الرياضي القصوى التي يفترض أن تكون ٣٠ كجم كذلك بحيث يكون مقدار المجهود المطلوب حسب المعادلة (١)

$$\frac{\text{٣٠ كجم} \times \text{٥٠}}{\text{١٠٠}} = \text{١٥ كجم}$$

وإذا وجد عن طريق اختبار الرياضي أنة يستطيع أن يرفع ١٥ كجم من وضعية الانبطاح ٥٠ مرة كحد أقصى فيطلب منة أن يكرر هذا التمرين في كل فترة من فترات العمل.

(المعادلة رقم ٢)

$$\frac{\text{٥٠ كجم} \times \text{٧٥}}{\text{١٠٠}} = \text{٣٧,٥ أي قرابة ٣٨ مرة}$$

حساب متطلبات التدريبات الفردية الخاصة بالزمن

يحسب مقدار المجهود المطلوب بالمعادلة رقم (٣)

$$\text{مقدار المجهود المطلوب (بثوان)} = \frac{\text{أحسن رقم للرياضي (بالثواني)} \times ١٠٠}{\text{شدة التدريب المختار (\%)}}$$

يفيد مقدار المجهود المحسوب الزمن المطلوب لقطع المسافة الكلية. ولكي يتمكن المدرب من متابعة شده التدريب على مراحله يجب تقسيم المسافة الكلية إلى مسافات جزئية مع تحديد الزمن لكل مسافة جزئية.

ويحسب الزمن للمسافة الجزئية كما في المعادلة رقم (٤) ورقم (٥)

المعادلة رقم ٤:

$$\text{خارج قسمة المسافات} = \frac{\text{المسافة الكلية}}{\text{المسافة الجزئية}}$$

المعادلة رقم ٥:

$$\text{زمن المسافات الجزئية} = \frac{\text{الزمن المطلوب للمسافة الكلية (بالثواني)}}{\text{خارج قسمة المسافة}}$$

مثال: تدريب عداء المسافات الطويلة على قدرة التحمل الأساسي في مسافة ١٠٠٠٠م ، يفترض أن يكون هذا العداء قادر على ، قطع مسافة الـ ١٠٠٠٠م في ، ٤٠ دقيقة (٢٤٠٠ ثانية) كأقصى حد (١٠٠% من

استطاعته القصوى). وتحدد شدة التدريب بـ ٨٥ % من الاستطاعة القصوى.

يحسب زمن المسافات الكلية حسب المعادلة (٣)

$$\frac{\text{٢٤٠٠} \times \text{١٠٠}}{\text{٨٥}} = \text{٢٨٢٤ ثانية} = \text{٤٧,٤ دقيقة}$$

ويحسب خارج قسمة المسافات حسب المعادلة (٤) على الافتراض أن لكون المسافة الجزئية المختارة من قبل المدرب ٢٠٠٠م

$$\frac{\text{١٠٠٠م}}{\text{٢٠٠٠م}} = \text{٥م}$$

ثم يحسب زمن المسافة الجزئية (٢٠٠٠م) حسب المعادلة رقم (٥):

$$\frac{\text{٢٨٢٤ ثانية}}{\text{٨٥}} = \text{٥٦٤,٨ ثانية} = \text{٩,٢٤,٨ دقيقة}$$

اعتمادا على هذه الحسابات لكل ،من المسافة الكلية والمسافة الجزئية يستطيع المدرب أن ينظم التدريب بشكل فعال وأن يتابع سير التدريب بساعة التوقيت.

وتنطبق نفس الطريقة الحسابية على الأنواع الأخرى للمجهود المتواصل ذي حركات دورية مثل السباحة وسباق الدراجات وما شابه ذلك.

استرشد بالتالي:

(١) اختبر استطاعة الرياض القصوى.

(٢) احسب مقدار المجهود المطلوب بعد اختيار شدة التدريب للمسافة المحددة .

(٣) احسب مقدار المجهود المطلوب للمسافات الجزئية.

(٤) درب وراقب التدريب بواسطة ساعة التوقيت.

وكثيرا ما يحتاج المدرب إلى معرفة متوسط السرعة خصوصا لإجراء المقارنة عند تدريب الرياضي على مسافات مختلفة ويحسب متوسط السرعة بالمعادلة التالية:-

المعادلة رقم ٦:

$$\text{متوسط السرعة (م / ث)} = \frac{\text{المسافة (بامتار)}}{\text{الزمن (بثوان)}}$$

وإذا طبقنا هذه المعادلة على مثالنا السابق الذكر نجد أن متوسط سرعة العداء الذي قطع مسافة الـ ١٠٠٠٠م في ٢٤٠٠ ثانية هي:

$$\frac{\text{١٠٠٠م}}{\text{٢٤٠٠م}} = \text{٤,١٧م ثانية}$$

ويجب أن يكون متوسط سرعته لقطع نفس المسافة بمجهود يساوى ٨٥% من استطاعته القصوى حسب المعادلة (٦)

$$\frac{\text{١٠٠٠٠م}}{\text{٢٨٢٤ ث}} = \text{٣,٨٩م / ث}$$

الإرهاق والتوزيع الخاطئ لكميات التدريب

التعب والإجهاد

رياضة المصارعة منازلة بين متنافسين كل منها يحاول الفوز على الآخر مما يترتب عليه التدريب الشاق سواء أكان بدني أو حركي .... الخ، وممارسة الواجبات الحركية المطلوبة من اللاعب تكون مصحوبة بالتعب وهبوط مؤقت في قدرته العملية. وقد يكون التعب عقلي مثلما يحدث عن التفكير الخططي للفوز على المنافس. وقد يكون تعب حس مثل إرهاق الجهاز العصبي العضلي فيؤدي إلى ضعف القدرة على إدراك القوة المبذولة وكذلك توجه حركة الجسم والأطراف وأيضا إدراك الأوزان المختلفة .... الخ. وقد يكون التعب نفسي كما هو الحال في المباريات الهامة والحساسة والتي يغلب عليها الخوف من المنافس وكذلك الهزيمة.

أما التعب الناتج عن العمل العضلي فيطلق عليه التعب البدني وقد يكون تعب بدني موضعي أي في عضو من أعضاء الجسم مثل عضلات الرجلين أو الذراعين أو الظهر ... الخ وقد يكون تعب بدني منطقي أي من منطقة الرجلين والذراعين أو الذراعين والظهر أو البطن والذراعين أو .... الخ. وقد يكون التعب بدني عام وهو الذي يحدث في أغلب أجزاء الجسم مثل عضلات الرقبة والذراعين والرجلين أو عضلات الظهر والرجلين والرقبة وحزام الكتف .... الخ.

إن إهمال ظروف التحميل التدريبي (عدم وضع البرامج التدريبية الخاصة المناسبة للسن والمستوي) وتجاوز الحدود المعقولة لمكونات حمل التدريب يسببان اضطرابات في نشاط الجسم.

كما يواجه المصارع خطر حاله الإرهاق إذا ما أردا القيام بالواجب التدريبي أو بمسابقه تتجاوز حدود استعداده الراهن، وعلي سبيل المثال، إذا اشترك اللاعب في مسابقه بعد فتره راحة طويلة (عند الشفاء من إصابة أو مرض). وهو في صحة جيده إلا أن تدريبه ناقص وغير كاف لقيامه بهذه المهمة.

درجات التعب والإجهاد

هناك تعب قليل والذي ينتج عن التحميل القليل وهناك تعب كبير وهو الذي ينتج عن التحميل المناسب. ويوجد تعب كبير جداً ... يصل إلى حدود الإجهاد، كما يوجد إجهاد زائد ويكون ناتج عن إعادة حمل التدريب بعد حدود الإجهاد. وهناك بعض العلامات التي قد تظهر بعد أنواع مختلفة من الأحمال التدريبية وهي.

١- تعب قليل ويظهر الآتي:

- الحالة العامة للاعب يكون عنده التقبل لجميع المتطلبات المطلوبة منه وتكون معنوية اللاعب مرتفعة.
- لون الجلد يكون مصحوب باحمرار بسيط.
- افرازات العرق تكون حسب درجة الحرارة ويكون قليل أو متوسط.

- الحركة تكون متكاملة حسب المستوى المطلوب.
- التركيز يكون عال سواء عند الشرح أو عند تنفيذ الواجبات الحركية.

٢- تعب كبير ويظهر الآتي:

- الحالة العامة للاعب يكون عنده زيادة الرغبة في الراحة ويظهر الضعف في العضلات وصعوبة التنفس، وفقدان القوة العضلية، وانخفاض المستوى بشكل واضح.
- لون الجلد يكون مصحوب باحمرار كبير.
- إفرازات العرق تكون قوية فوق منطقة الحزام.
- الحركة يظهر فيها بعض الأخطاء وقلة الدقة في الأداء.
- التركيز يكون قليل ويظهر في عدم القدرة على استيعاب الشرح سواء للتكنيك أو التاكتيك.

٣- تعب كبير جداً يصل إلى حدود الإجهاد ويظهر في الآتي:

- الحالة العامة وتظهر في ثقل العضلات وآلام في المفاصل وشعور بالدوخة والغثيان وإحساس بالتقيؤ والرغبة إلى الراحة التامة وإنهاء التمرين وعدم الرغبة للاستمرار بالتمرين في اليوم التالي.
- التركيز يكون مصحوب بانخفاض كبير في التركيز والنرفزة والذهول وطول فترة رد الفعل.
- الحركة وتظهر في عدم السيطرة على التوافق الحركي وظهور أخطاء بشكل واضح وتكون الحركات متأرجحة.
- لون الجلد يكون مصحوب باحمرار كبير جداً، أو شحوب ظاهر.

- افرازات العرق تكون غزيرة وأيضاً تكون تحت منطقة الحزام.

٤- الإعادة بعد حدود الإجهاد

- لون الجلد يكون مشحوب لعدة أيام.
- افرازات العرق يكون في الليل باستمرار.
- الحركة يصعب التحكم فيها ويظهر اضطراب في قوتها بعد مرور ٢٤ أو ٤٨ ساعة من التدريب.
- التركيز يكون معدوم في الأعمال الذهنية وعدم الانتباه وكذلك عدم المقدرة على تصحيح الحركات حتى بعد ٢٤ أو ٤٨ ساعة.
- الحالة العامة وتظهر في اضطرابات في بداية النوم ويكون النوم غير مريح، يظهر آلام في المفاصل والعضلات باستمرار وفقدان القوة، وعدم الرغبة في التدريب وارتفاع مستوى النبض، واختلاق شتى الأعذار لترك التمرين.

أسباب الإجهاد

ومن أجل ضمان تطور حالة التمرين لابد من معرفة أسباب الإجهاد مبكراً والعمل على إزالتها، وهذا يتطلب التعاون التام بين المدرب والرياضي والطبيب الرياضي ونحن لا نتفق مع الفكرة التي ترجع أسباب الإجهاد إلى الزيادة في التمرين بالدرجة الأولى، ولقد حذر من زيادة التمرين عشرات السنين وقبل أن يصل إلى كميته المعروفة اليوم والتي هي أضعاف السابق.

لقد تطورت بشكل سريع كمية التحميل في السنوات الأخيرة وخاصة سعته سواء أكان ذلك في تدريب الناشئين أو الأبطال، ولقد وصلت المستويات بسبب ذلك أعلى من السابق، وإذا كان التدريب من بعض الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الإجهاد إلا أنه توجد أسباب أخرى تؤدي إلى الإجهاد وانخفاض المستوى وهي:

١- الأخطاء الرئيسية في التدريب، وتظهر بوضوح في الآتي:

- إهمال فترات الراحة
- الزيادة السريعة في رفع المتطلبات التدريبية دون الاهتمام بعملية التكيف لمتطلبات الحمل.
- زيادة الأحمال التدريبية بعد الراحة الإجبارية (الإصابات الرياضية – الأمراض).
- الشدة العالية في تمارين التحمل والإطالة.
- عدم التدرج في تعليم الحركات المركبة وبدون راحة إيجابية.
- الزيادة العالية في الاشتراك في المنافسات الحبية والرسمية.
- البقاء على طريقة واحدة وعدم التغيير في أداء التدريب (وتيرة واحدة).
- عدم الثقة بالمدرب أو فشل متكرر نتيجة لوضع هدف أكثر من طاقة اللاعب.

٢- أسلوب الحياة، وتظهر بوضوح في الآتي :

- عدم النوم الكافي.
- عدم تنظيم الحياة اليومية وعدم الاستقرار.

- تعاطي الكحول والتدخين، والإكثار من القهوة والشاي.
- السكن الغير مناسب (الضجيج، الإزدحام، عدم وجود الضوء الكافي).
- قلة عدم استغلال قوت الفراغ (دون استجمام)
- سوء التغذية (قلة الفيتامينات).
- التسرع والتغيير المستمر في وزن الجسم.

٣- الحياة المحيطة باللاعب، وتظهر بوضوح في الآتي :

- **الإرهاق والتوتر في الحياة العائلية للاعب (مع الأهل والزوجة).**
- **المشاكل الجنسية (العلاقات الغير شرعية).**
- الوظيفة الغير مقنعة وكذلك الصعوبات والانزعاجات في نطاق العمل وكذلك الإرهاق.
- الصراع المتداخل ضد الذين لا يحبون الرياضة سواء في محيط العائلة أو الرؤساء .... الخ.

٤- الاضطرابات في الحالة الصحية، وتظهر بوضوح في الآتي :

- أمراض الزكام المصحوبة بارتفاع درجات الحرارة.
- أمراض المعدة والأمعاء.
- التقيحات المزمنة.
- تأثير الأمراض المعدية، والأمراض الأخرى.

كيف يعرف الإجهاد

يجب علينا أن نفرق بين علامات التعب الطبيعية التي تزال بسرعة وبين علامات الإجهاد الحقيقية التي تبقي فترة كبيرة. فالنوم المتقطع أحياناً بعد مجهود الوحدة التدريبية يبين بأن التعب واقع على حدود الإجهاد. أما الأرق فيعتبر من علامات الإجهاد. أن عدد علامات الإجهاد ودرجة ظهورها يكون مختلفا فالمرحلة الأولى للإجهاد تظهر العلامات النفسية والتي أولها يبدأ بالتبدل السلبي في مزاج الرياضي وقلة التركيز وسرعة التأثر، أما الأرق الدائم والعرق ليلا وعدم الشهية فإنها علامات تظهر الإجهاد وتحتم اتخاذ إجراءات فورية، إذا أردنا إزالة التأثيرات السلبية، وإذا تم التغاضي عن علامات الإنذار وهذه تبدأ قابلية المستوى بالهبوط فوراً. وتظهر العلامات التي تدل على الإجهاد كما يلي:

العلامات النفسية، وتظهر في الآتي:

- المعارضة والإثارة السريعة والعناد وحب المجادلة.
- قلة الاتصال بالمدرب والزملاء.
- عدم الرغبة في العمل وعدم الاهتمام وحساسية عالية ضد النقد.
- عدم الراحة الداخلية والكآبة، عدم الثقة بالنفس.

علامات المستوى، وتظهر بوضوح في الآتي:

- زيادة الاضطرابات الحركية وعدم التوافق الحركي.
- اضطرابات في الوزن والإنسيابية الحركية.
- قلة إمكانية التركيز والتصور بالقضاء على الأخطاء.

- انخفاض القوة والسرعة والتحمل، والرغبة في زيادة فترات الراحة.
- قلة الاستعانة للمنافس وفقدان التركيز في المنافسة والخوف من المباراة.

أعراض وظيفية إجمالية :

- فقدان الشهية والأرق، انخفاض الوزن.
- اضطرابات معدية ومعوية.
- الدوران المتكرر والتعرق البسيط وسرعة التعرض للإصابات والأمراض.
- قلة السعة الحيوية وطول فترة إعادة النبض إلى حالته الطبيعية.

كيف نتفادي مخلفات الإجهاد وإجراءات العلاج:

إن تجاوز الحد في التدريب يعني في جوهره حاله تعب جسمي ونفسي ونتيجة التوزيع الخاطئ لكميات التدريب تتكون في جسم الرياضي تدريجيا بقايا من التعب دون أن تتاح فرصه كافيه لإزالتها وزوالها بالمقدار المطلوب وانسجاما مع ذلك تسير حاله تجاوز حد التدريب بشكل خاطئ حتى تبلغ مستوي تستطيع معه معرفتها.

يمكن تجنب النتائج السلبية للإجهاد المؤقت إذا راقبنا اللاعب مراقبة دائمة وبصورة مضبوطة وأن يربي الرياضي على المراقبة الذاتية. إن نتائج المراقبة تقيم باستمرار على أساس الثقة المتبادلة بين الرياضي والمدرب، ولا يجوز أن يسكت الرياضي عن حالته، وليس من الذكاء

أن **يعتبر** المدرب شكوى الرياضي الذي هو حق ضعف في الإرادة ، **ويجب أن** يعلم المدرب والرياضي بأن المؤثرات الضعيفة تزال بسرعة، **أما الإجهاد** الثابت فإنه يؤدي إلى علامات مرضية (تأثيرات سلبية في وزن **دقات القلب**، ضعف في العمل البيوكيمياوي في الدم .... الخ) **وينخفض المستوى إلى حد لا** يمكن أن يعوض **في** فترة تدريبية كاملة، **وإذا شعر المرء بعلامات الإجهاد** يجب إيقاف التحميل مباشرة واستعمال **وسائل راحة (الراحة الإيجابية**، استخدام حمامات السباحة، **والفيتامينات، غذاء علاجي ... الخ) كما تهمل أيضا المنافسات واختبارات اللياقة.**

ولا ننصح بالراحة التامة لأن الترك المفاجئ للتمرين يؤدي إلى زيادة التأثيرات السلبية .. وبعد إزالة علامات الإجهاد ترفع مباشرة سعة التحميل أولا وبعدها شدة التحميل.

والمهم هو معرفة أسباب الإجهاد وإزالتها بانتظام، وأحيانا تصحح خطة التدريب وأقسام التحميل (العلاقة بين سعة وشدة المؤثر، الوسائل المستعملة .. الخ) هذا في الحالات العادية أما الحالات الصعبة فتترك للطبيب الرياضي، والذي هو يقترح التغذية والعلاج الطبيعي ويكون علاج الإجهاد بالتسلسل الآتي:

- إبعاد اللاعب عن زملائه في التدريب وعن المنافسات.
- محاولة معرفة أسباب الإجهاد.
- رفع الروح المعنوية للاعب وإقناعه أنها فترة ستمر وسيعود اللاعب إلى حالته الطبيعية.

- إعطاء برنامج غذائي مع إثارة الشهية وزيادة نسبة القلويات (حليب وخضروات وفواكه) والإقلال من نسبة الزلال وعدم استعمال المنبهات (الشاي والقهوة) ، واستعمال الفيتامينات المركزة مثل فيتامين أ، ب ، ج.
- إعطاء برنامج تدريبي ترفيهي مثل السباحة في العراء أو في المسابح لمدة ما بين ١٥ – ٢٠ دقيقة، وإعطاء فترات راحة كبيرة، واستخدم التدليك المهدئ.
- تغير منطقة السكن إلى منطقة هادئة وعدم التعرض لأشعة الشمس القوية ويسمح بالأشعة الفوق بنفسجية جهاز (أولتراسونك)

ملحوظة: اللاعبين الذين يسرون على مزاولة النشاط يجب توضيح مخاطر ذلك وغالبا يتم العلاج بين المدرب والطبيب.

الفصل الثامن

كشكول المدرب

- جزء خاص بالبيانات الخاصة باللاعبين
- جزء خاص بالاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية
- جزء خاص بالتمرينات العامة والخاصة

كشكول المدرب

يجب على المدرب أن يكون في حوزته كشكول مقسم به البيانات والمعلومات التي يعتمد عليها في العملية التدريبية.

ويكون هذا الكشكول مقسم إلى أجزاء وهي:

- جزء خاص بالبيانات الخاصة باللاعبين مثل:

تاريخ الميلاد – تاريخ الالتحاق بالفريق – عنوان اللاعب – عمل ولي **الأمر** ورقم التليفون سواء في المنزل أو العمل – المستوى الثقافي للاعب (تلميذ أم عامل) – المستوى والحالة الاجتماعية للأسرة – انتظام اللاعب في التدريب.

– جزء خاص بالاختبارات المختلفة البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية وهي :

الاختبارات البدنية: مثل اختبار القوة الخاصة بأنواعها الثلاثة والسرعة والمرونة والرشاقة وهكذا .... الخ

الاختبارات الفسيولوجيه: مثل اختبار بعض وظائف الدم – والسعه الرئويه – النبض – الضغط .... الخ

الاختبارات المهارية: مثل اختبار حركة الكوبرى واختبار حركة مثل السنتير – الانكة....الخ

الاختبارات النفسية : مثل اختبارات مفهوم الذات – القلق – مركز التحكم – اختبارات الإدراك الحسي – حركي - السمات الارادية. .... الخ

الاختبارات المعرفية : وهي اختبارات الورقة والقلم وهدف منها معرفة المعلومات المختلفة عن اللعبة منها القانون والتغذية وانقاص الوزن .... الخ

الاختبارات الاجتماعية: وهي الاختبارات سوسيومترية والهدف منها قياس العلاقات الاجتماعية في الفريق ومنها يمكن معرفة من المتزعم الفريق ومنهم من يكون منطوى وهل الجماعة في حالة تصدع أم لا.

جزء خاص بالتمرينات ويشتمل على:

تمرينات الإحماء والاسترخاء

وهي التمرينات التي تستخدم في أول الوحدة التدريبية وفي نهايتها.

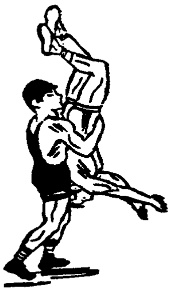
تمرينات الإعداد العام

وهي تمرينات تخدم العضلات العاملة في رياضة المصارعة ولا يشترط أن تكون في نفس اتجاه العملي العضلي لحركات المصارعة.

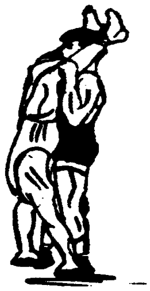
تمرينات الإعداد الخاص

وهي التمرينات التي تخدم العضلات العاملة في رياضة المصارعة وتكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه المصارعة في أداء الحركات سواء من وضع الصراع العلوي أو السفلي.

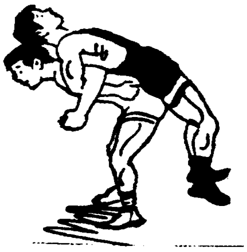
نماذج من التمرينات الزوجية التي يستخدما المصارع أثناء الإعداد العام والخاص



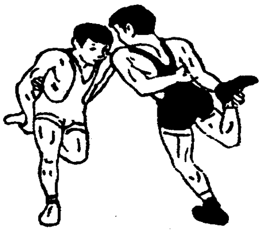
شكل ٤١٦



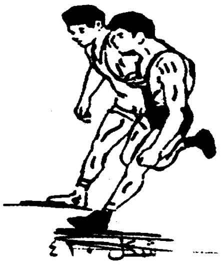
شكل ٤١٧



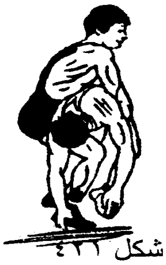
شكل ٤١٨



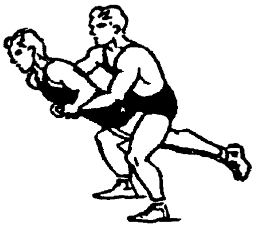
شكل ٤١٩



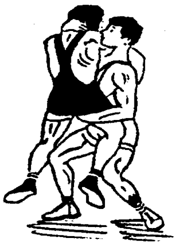
شكل ٤٢٠



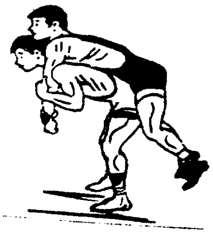
شكل ٤٢١



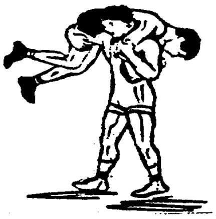
شكل ٤٢٢



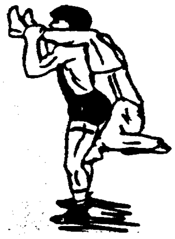
شكل ٤٢٣



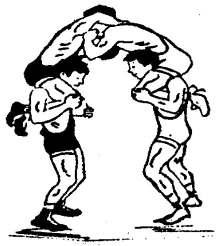
شكل ٤٢٤



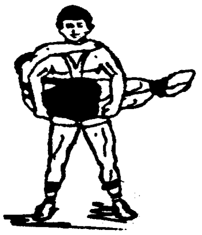
شكل ٤٢٥



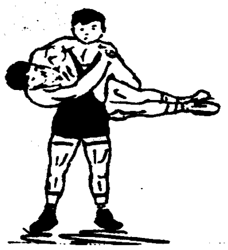
شكل ٤٢٦



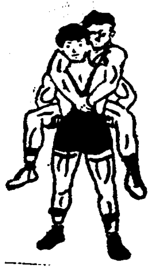
شكل ٤٢٧



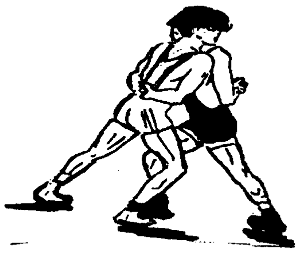
شكل ٤٢٨



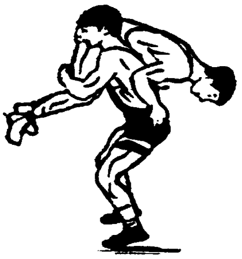
شكل ٤٢٩



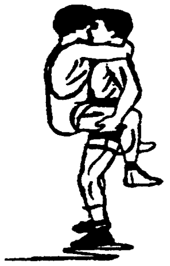
شكل ٤٣٠



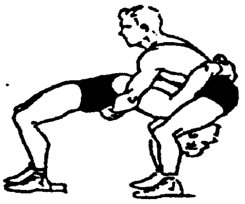
شكل ٤٣١



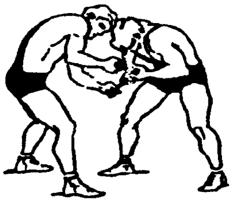
شكل ٤٣٢



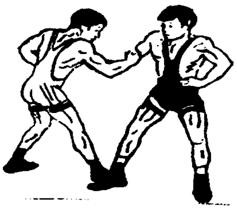
شكل ٤٣٣



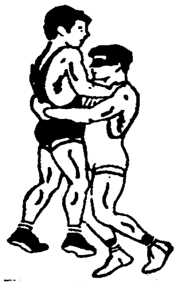
شكل ٤٣٤



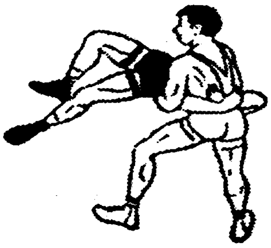
شكل ٤٣٥



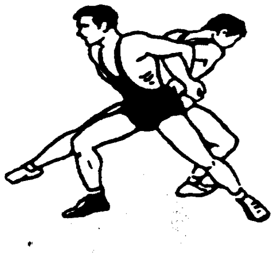
شكل ٤٣٦



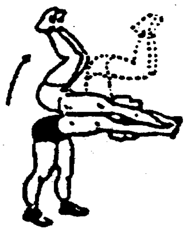
شكل ٤٣٧



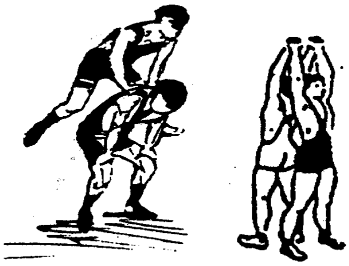
شكل ٤٣٨



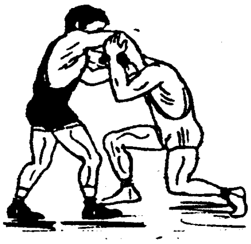
شكل ٤٣٩



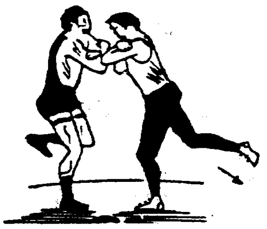
شكل ٤٤٠



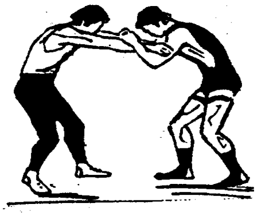
شكل ٤٤١



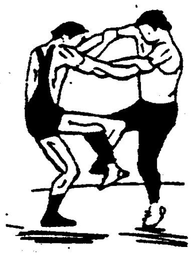
شكل ٤٤٢



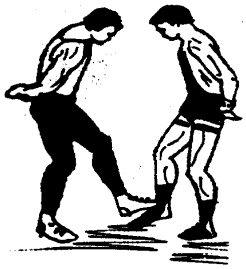
شكل ٤٤٣



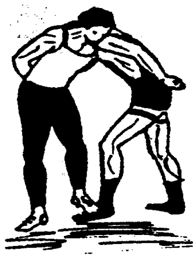
شكل ٤٤٤



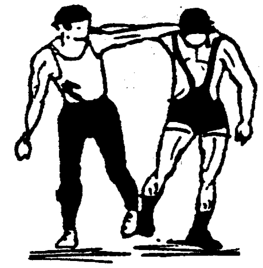
شكل ٤٤٥



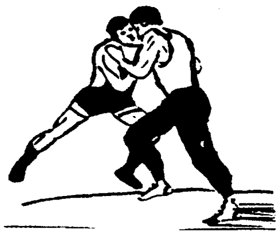
شكل ٤٤٦



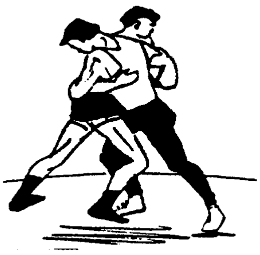
شكل ٤٤٧



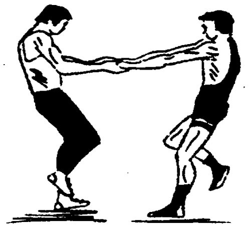
شكل ٤٤٨



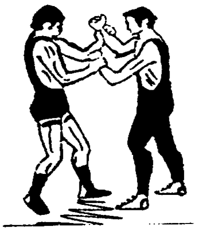
شكل ٤٤٩



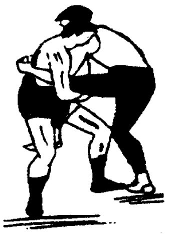
شكل ٤٥٠



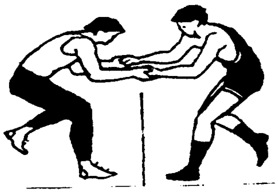
شكل ٤٥١



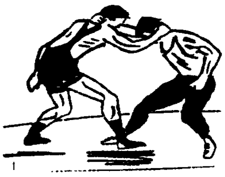
شكل ٤٥٢



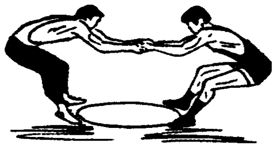
شكل ٤٥٣



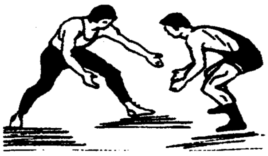
شكل ٤٥٤



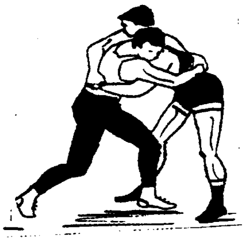
شكل ٤٥٥



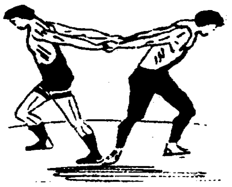
شكل ٤٥٦



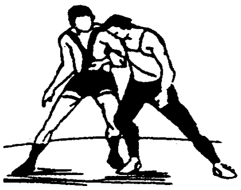
شكل ٤٥٧



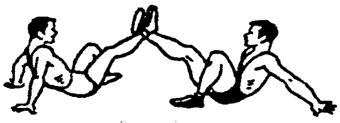
شكل ٤٥٨



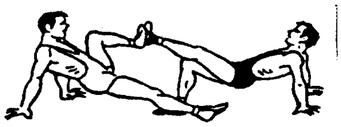
شكل ٤٥٩



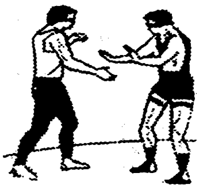
شكل ٤٦٠



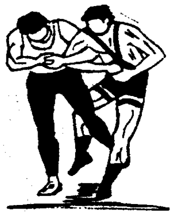
شكل ٤٦١



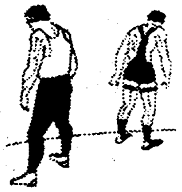
شكل ٤٦٢



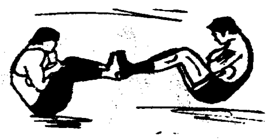
شكل ٤٦٣



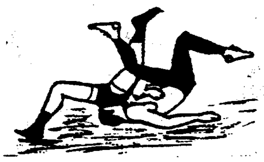
شكل ٤٦٤



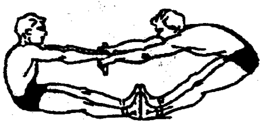
شكل ٤٦٥



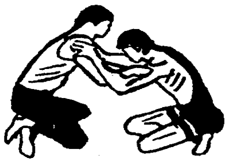
شكل ٤٦٦



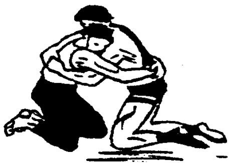
شكل ٤٦٧



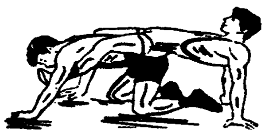
شكل ٤٦٨



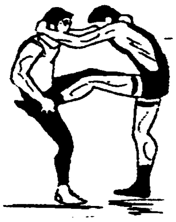
شكل ٤٦٩



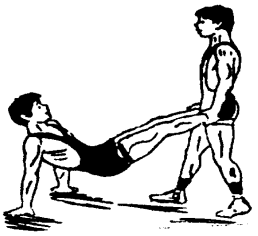
شكل ٤٧٠



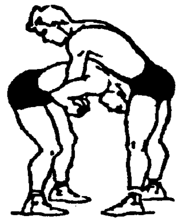
شكل ٤٧١



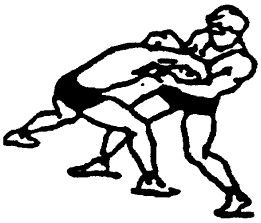
شكل ٤٧٢



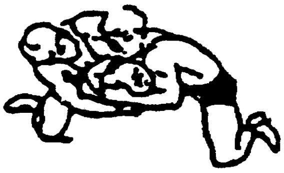
شكل ٤٧٣



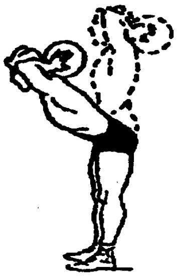
شكل ٤٧٤



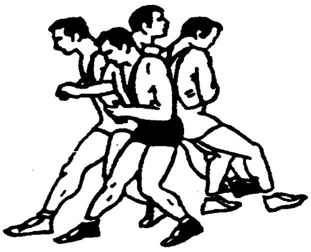
شكل ٤٧٥



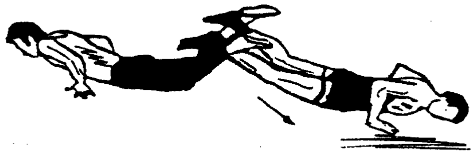
شكل ٤٧٦



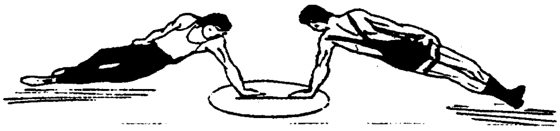
شكل ٤٧٧



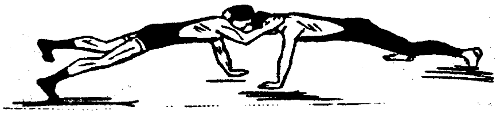
شكل ٤٧٨



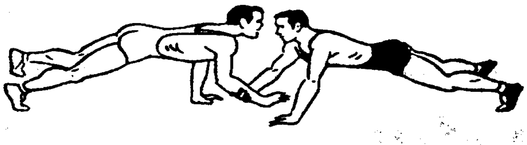
شكل ٤٧٩



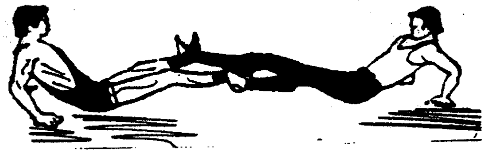
شَكل ٤٨٠



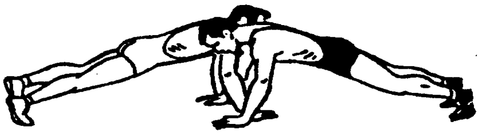
شكل ٤٨١



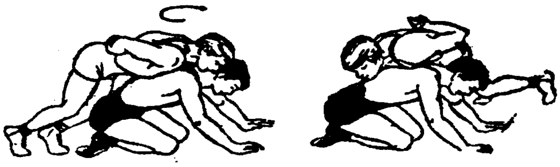
شكل ٤٨٢



شكل ٤٨٣

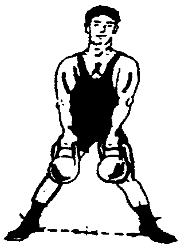


شكل ٤٨٤

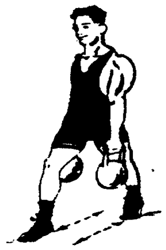


شكل ٤٨٥

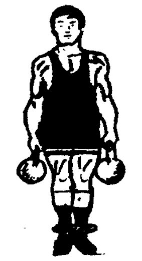
نماذج من تمرينات بالأثقال التي يستخدما المصارع في الإعداد العام والخاص



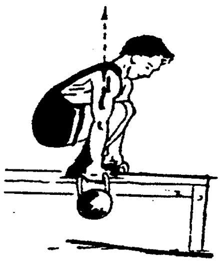
شكل ٤٨٦



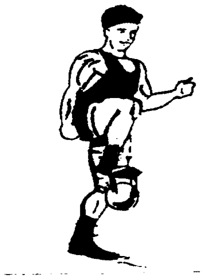
شكل ٤٨٧



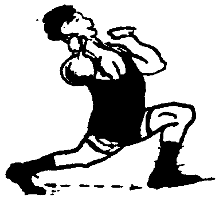
شكل ٤٨٨



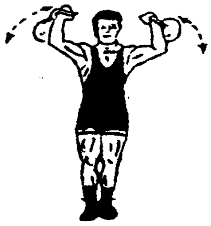
شكل ٤٨٧



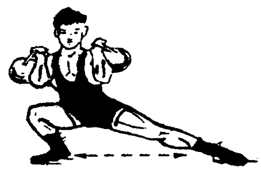
شكل ٤٨٨



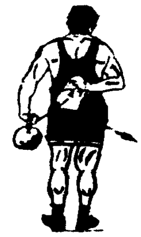
شكل ٤٨٩



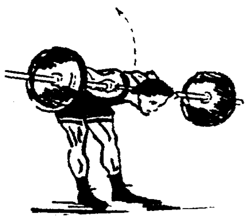
شكل ٤٩٠



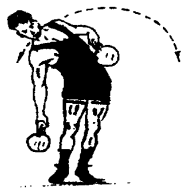
شكل ٤٩١



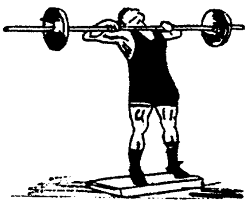
شكل ٤٩٢



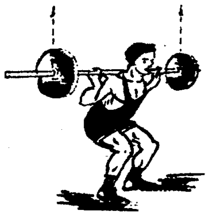
شكل ٤٩٣



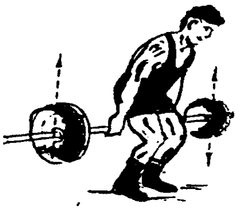
شكل ٤٩٤



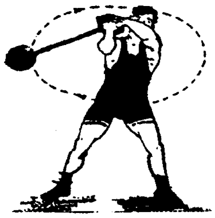
شكل ٤٩٥



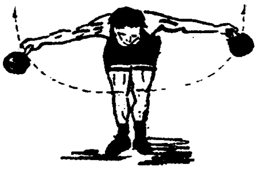
شكل ٤٩٦



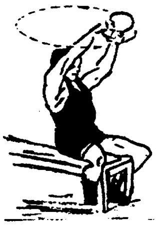
شكل ٤٩٧



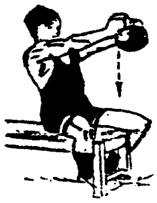
شكل ٤٩٨



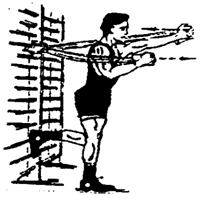
شكل ٤٩٩



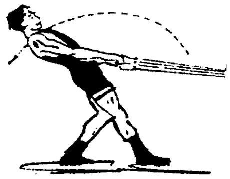
شكل ٥٠٠



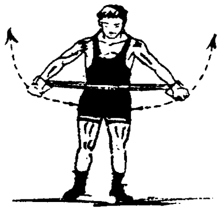
شكل ٥٠١



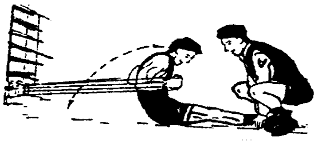
شكل ٥٠٢



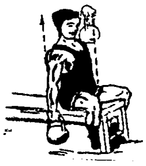
شكل ٥٠٣



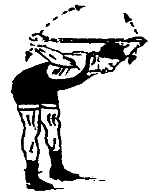
شكل ٥٠٤



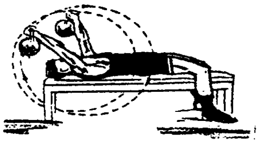
شكل ٥٠٥



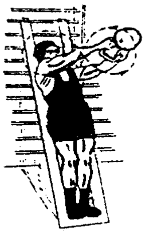
شكل ٥٠٦



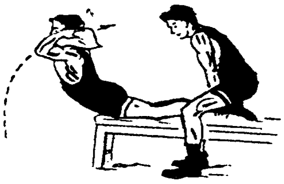
شكل ٥٠٦



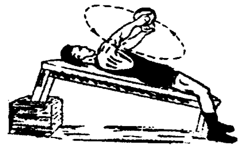
شكل ٥٠٧

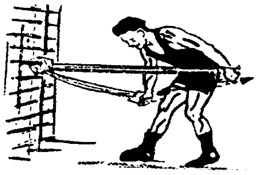


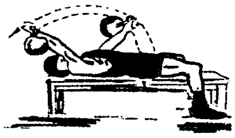
شكل ٥٠٨

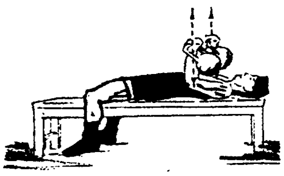


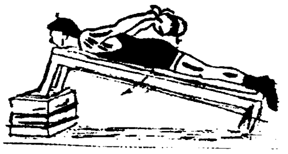
شكل ٥٠٩

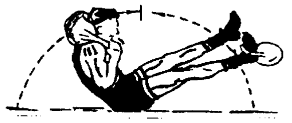

شكل ٥١٠

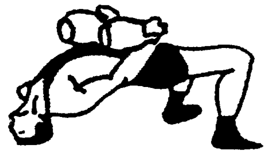

شكل ٥١١

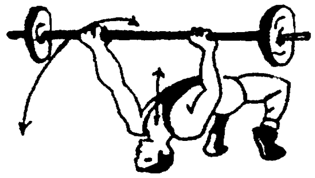

شكل ٥١٢

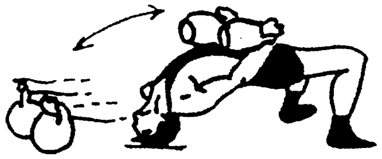

شكل ٥١٣


شكل ٥١٤

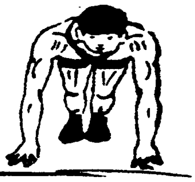

شكل ٥١٥


شكل ٥١٦

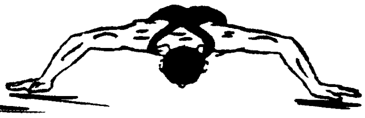

شكل ٥١٧


شكل ٥١٨

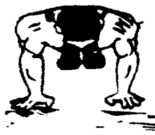
نماذج من التمرينات التي يستخدم فيها اللاعب وزن الجسم



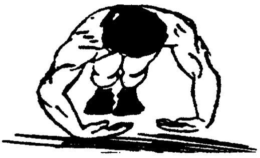
شكل ٥١٩



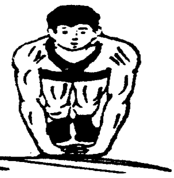
شكل ٥٢٠



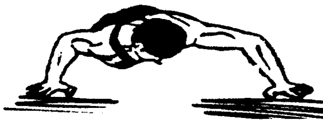
شكل ٥٢١



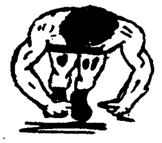
شكل ٥٢٢



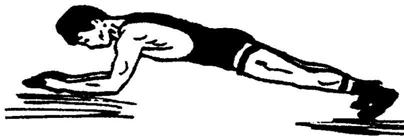
شكل ٥٢٣



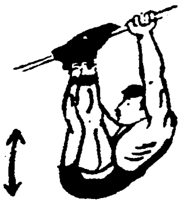
شكل ٥٢٤



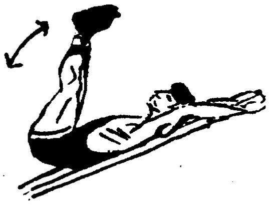
شكل ٥٢٥



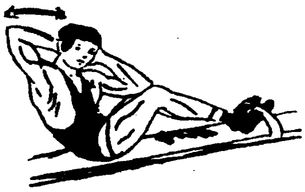
شكل ٥٢٦



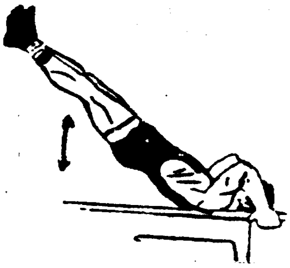
شكل ٥٢٧



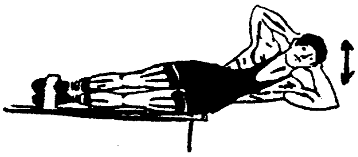
شكل ٥٢٨



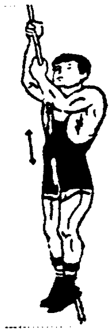
شكل ٥٢٩



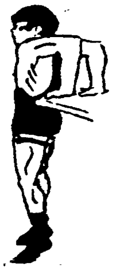
شكل ٥٣٠



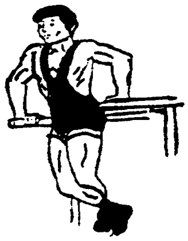
شكل ٥٣١



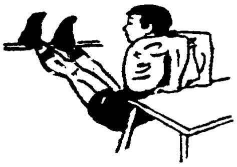
شكل ٥٣٢



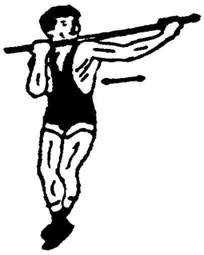
شكل ٥٣٣



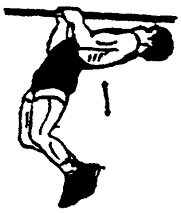
شكل ٥٣٤



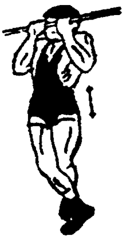
شكل ٥٣٥



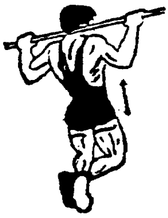
شكل ٥٣٦



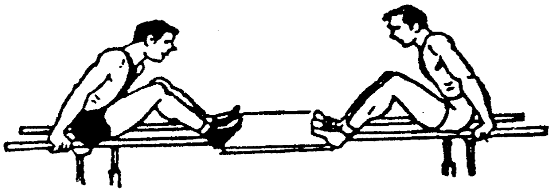
شكل ٥٣٧



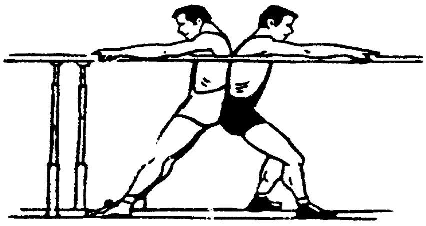
شكل ٥٣٨



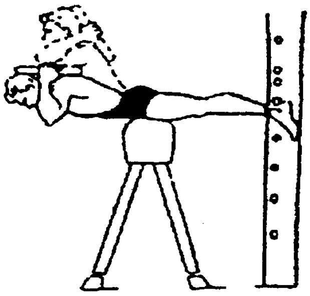
شكل ٥٣٩



شكل ٥٤٠



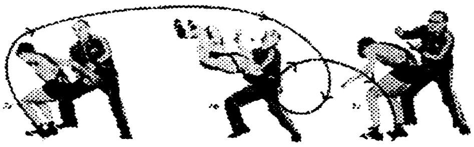
شكل ٥٤١



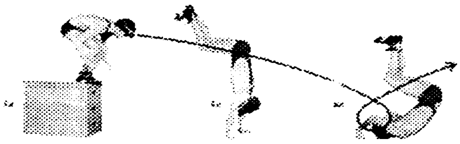
شكل ٥٤٢

تمرينات الأكروبات

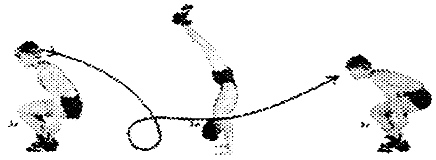
وهي تمرينات تستخدم في بداية الوحدة التدريبية وغالبا ما تستخدم في نهاية الوحدة والهدف منها الارتقاء بالمستوى البدني والإدراك الحسي – حركي للاعب ومن هذه الحركات ما يلي:



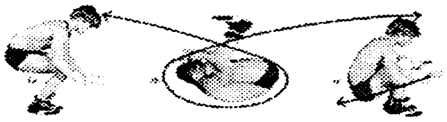
شكل ٥٤٣ دورة خلفية بمساعدة الزميل



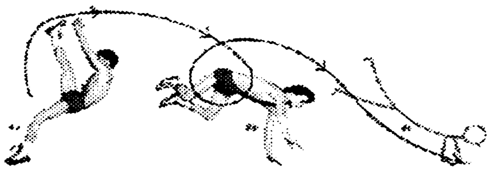
شكل ٥٤٤ دحرجة أمامية طائرة



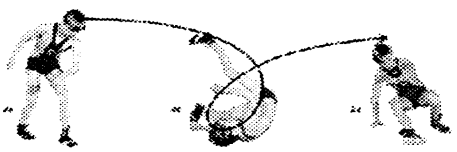
شكل ٥٤٥ دحرجة خلفية



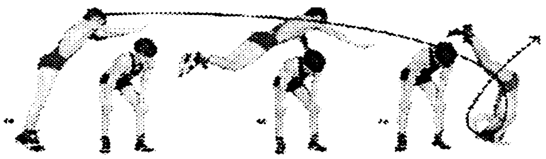
شكل ٥٤٦ دَحرجة خلفية متكورة



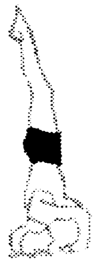
شكل ٥٤٧ دورة خلفية ـ جانبية



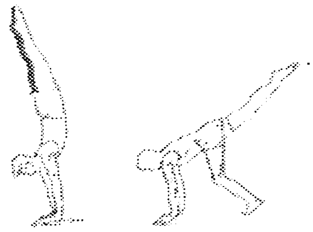
شكل ٥٤٨ دحرجة جانبية من الوقوف



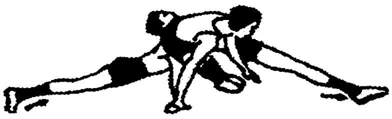
شكل ٥٤٩ دحرجة أمامية طائرة من فوق الزميل



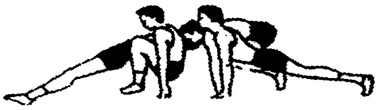
شكل ٥٥٠ الوقوف على الرأس



شكل ٥٥١ الوقوف على اليدين



شكل ٥٥٢ التلويحة الجانبية من الجانب



شكل ٥٥٣ التلويحة الجانبية من بين الذراعين

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الإنجليزية

ثالثا: مواقع شبكة المعلومات (الانترنت)

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١- **أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٨٥م:** بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ط٢.

٢- **أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد ١٩٩٣م:** فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي.

٣- **أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٧م:** التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي.

٤- **أبو العلا احمد عبد الفتاح ١٩٩٨م:** الكرياتين في المجال الرياضي، البدائل العلمية للمنشطات لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين، اللجنة الأوليمبية المصرية.

٥- **أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٩م:** الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.

٦- **أحمد الدمرداش توني ١٩٨١م:** تاريخ الرياضة عند القدماء المصريين، اللجنة الأوليمبية المصرية.

٧- **أحمد عبد المعز السنتريسي ١٨٨٤م:** نظريات علم المصارعة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٨- **أسامة كامل راتب ١٩٩٥م:** علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي.

٩- **السيد سابق ١٣٦٥هـ:** فقه السنة، المجلد الأول، العبادات، مكتبة المسلم.

١٠- **البرت فوركاسل د . ت**: كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم.

١١- **بوب أندرسون د . ت**: تمدد العضلات، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم.

١٢- **زكي درويش ١٩٦٨م**: فن العدو والتتابعات في ألعاب القوى، دار المعارف.

١٣- **سليمان على إبراهيم ١٩٩١م**: محاضرات في رياضة المصارعة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٤- **عبد الحميد احمد ١٩٨٧م**: الملاكمة، دار النشر للجامعات المصرية.

١٥- **عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٨٠م**: تأثير برنامج مقترح لضبط الوزن على معامل فعالية النشاط التكنيكي للملاكمين، المؤتمر الأول " الشباب والرياضة " القاهرة.

١٦- **عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٨١م**:"اثر التدريب الخاص في الملاكمة على معدل النبض ومعامل استعادة الشفاء أثناء إعداد الملاكمين المبتدئين"، بحث منشور في مجلد المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مارس.

١٧- **عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٩٦م**: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٨ ـ **عثمان رفعت٢٠٠٥م**: محاضرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة.

١٩- **عصام عبد الخالق**: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٨م.

٢٠- **على البيك ١٩٩٣م**: تخطيط التدريب الرياضي، منشاة المعارف، الإسكندرية.

٢١- **على البيك، صبري عمر ١٩٩٤م**: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشئة المعارف، الإسكندرية.

٢٢- **على البيك، هشام مهيب، علاء عليوة ١٩٩٤م**: راحة الرياضي، منشاة المعارف، الإسكندرية.

٢٣- **عزت محمد كاشف ١٩٩١م**: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي.

٢٤- **على السعيد ريحان ١٩٩٣م**: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٢٥- **على السعيد ريحان ١٩٩٦م**: كيف تكون بطلا، مكتبة الإيمان، المنصورة.

٢٦- **على السعيد ريحان ١٩٩٨م**: تأثير برنامج تمرينات مقترح على فعالية النشاط التكنيكي الدفاعي ضد حركة برم الوسط للمصارعين الكبار، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢٧- **على السعيد ريحان ٢٠٠٠م**: تحليل وثائقي لنتائج بعض الدول المشاركة في الدورات الأوليمبية للمصارعة (الروماني - الحرة) في الفترة من ١٨٦٩ - ١٩٩٦م، المؤتمر العلمي الثالث، الاستثمار والتنمية

البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٨- **على السعيد ريحان، اشرف حافظ محمود ٢٠٠١م**: "تأثير إنقاص الوزن على تركيب الجسم وبعض القدرات التوافقية للمصارعين الكبار"، كلية التربية الرياضية للبنين، المنصورة.

٢٩- **على السعيد ريحان ٢٠٠٢م**: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السمات الإرادية (النفس حركية) على فعالية الأداء الفني للمصارعين الكبار"، المؤتمر العلمي الدولي لاستراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية، جامعة الإسكندرية، أكتوبر.

٣٠- **على السعيد ريحان ٢٠٠٣م**: تأثير برنامج مقترح للفترة الانتقالية على بعض مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة للمصارعين الكبار، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الأول، سبتمبر، ٢٠٠٣ م.

٣١ _ **علي جلال الدين ٢٠٠٥م**: الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البد نية والرياضي، مركز الكتاب للنشر.

٣٢- **غسان محمد صادق، على بن صالح ١٩٨٥م**: المصارعة الرياضية، جامعة بغداد.

٣٣- **فاروق عبد الوهاب ١٩٩٨م**: المساعدات الغذائية للأداء الرياضي، البدائل العلمية للمنشطات لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين، اللجنة الأوليمبية المصرية، د. ت.

٣٤- **فرحة الشناوي، مدحت قاسم ٢٠٠٢م**: الجهاز المناعي بين الرياضة والصحة، عالم الكتب.

٣٥ - **قاسم سويدان د.ت**: الطب منبر الاسلام إعداد.

٣٦- **كمال عبد الحميد، أمين الخولى، أسامة راتب٢٠٠٠م**: موسوعة الثقافة الأوليمبية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٧- كمال عبد الحميد إسماعيل و أبو العلا أحمد عبد الفتاح ٢٠٠١م: الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي.

٣٨- **محمد إبراهيم البقيرى ٢٠٠٢م**: "التفكير الابتكاري وعلاقته بالإنجاز الرياضي"، كلية التربية الرياضية بالمنوفية.

٣٩ - **محمد بسيونى، باسم فاضل ١٩٩٤م**: الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار المعارف.

٤٠- **محمد حسن علاوى ١٩٨٣م**: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط ٨، القاهرة.

٤١- **محمد حسن علاوى ١٩٨٣م**: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة.

٤٢- **محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤م**: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.

٤٣- **محمد حسن علاوى ١٩٩٤م**: علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.

٤٤- **محمد حسن علاوى ١٩٩٧م**: علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف.

٤٥- **محمد سعيد حفناوى**: تعريف عام بالمنشطات، البدائل العلمية (للمنشطات) لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين، اللجنة الأوليمبية المصرية، د. ت.

٤٦- **محمد عادل رشدي ١٩٨٦م**: علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلانات، ليبيا.

٣٤- **محمد فتحي هندي ١٩٩١م**: علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربي.

٤٧- **محمد محمد الأفندي د.ت**: علم النفس الرياضي والأسس الفنية للتربية الرياضية، عالم الكتب.

٤٨- **محمود عبد الفتاح عنان، ١٩٩٥م**: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤٩- **مسعد على محمود ١٩٨٢م**:" تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل الدوري التنفسي والعضلي للمصارع"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.

٥٠- **مسعد على محمود ١٩٩٧م**: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥١- **مسعد على محمود ٢٠٠٠م**: المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والهواة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥٢- **مصطفي عبد الله، عادل إبراهيم ٢٠٠٣م**: القواعد الدولية للمصارعة الاتحاد المصري للمصارعة.

٥٣- **مفتي إبراهيم حماد، ١٩٩٨م**: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي.

٥٤- **وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥م**: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل.

٥٥- **ولتر غاين ١٩٨٦م**: موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة يورجن شلايف ومحمد عيد الحمصي، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية بلا ييزغ.

٥٦- **يوسف، دهب علي ٢٠٠٠م**: الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة.

ثانياً: المراجع الإنجليزية

57- Chronicle of the Olympics 1896 – 1996.

58- **Dan Gable 1999**: Coaching Wrestling Successfully, Human kinetics, Canada.

59- **fila**: fifty years of greco-roman and freestyle wrestling in the international federation of amateur

60- **Frank L.smoll, Ronald E.Smith 1978**: Psychological perspectives in youth sports, Washington-London. P 134.

61- **Glyn C.Roperts 1984:** Motivation in sport, Jornal of sport psychology, U.S.A, P 312.

62- **Hendirx, S.P 1996**: Wrestle to win, high Performonce Athleteics, p.o. box 669364, Moritta, Georgra 30066. U.S.A.

63- **Hopkins, w. 1998**: Performance Gene Discovered Sport Science, Pedersen et al.

64- **Horst Rothert 1990**: Manual Of Basic Holds In Wrestling For Children , Fila, Lausanne.

65- **James L.hesson 1995**: Weight For Live Training, Morton Publishing Company, Colorado.

66- **Jone M.Silva III 1983**: The perceived legitimacy of rule violating behavior in sports, jornal of sport psychology, U.S.A. p.p 438-446.

67- **Peter V. Karpovich, M.D 1961**: Training In Athletics, United States Of America.

68- **Robinson friedlander, 1999**: the mammoth book of sport & games of the world, London.

69- **Richard J.Butler 1997**: "Sports psychology in perbormance". First, P. A division of Reed

Educational & Professional publishing Ltd. Oxford. Boston. P.P 147, 148.

70- **Rob sleamaker ,bay browning 1996**: Serious Training For Endurance Athletes, Human Kinetic, Canada.

71- **Tames L.Hesson 1995**: Weight For Live Training, Morton Publishing Company, Colorado.

72- **Thomas R.Baechle 1999**: Essentials of strength training and conditionings ,Human kinetics, Canada.

73- **Tudor Bompa 1998**: Serious Strength Training, Human kinetics, Canada.

74- **Walfarth, b. 2001**: Genetic polymorphism and performance related phenotypes, An overview 6 An. Con. Eve. Col. Sport sc. P. 207.

ثالثا: مواقع شبكة المعلومات (الانترنت)

75- www.6abib.com/a-218.htm

76- WWW.BRIANMAC.DEMON.CO.UK/ENERGY

www.fun4arab.biz/art_beauty/beauty22.shtml

77-www.greekciv.pdx.edu/sports/wrestlin.htm.

78-www.olympics.com /eng /sports /wr/ about /home. html.

79www.olympics.com/eng/sports/wr/history/home.htm

80-www.search.eb.com/sports/ olympic /micro/ 245/ 48. html.

81- WWW.HEADGEAR.COM

82- WWW.KNEEPADS.COM

83-www. PETERSONVIDEOS.com

84- WWW.SCOLES.COM

85- WWW.SHOES.COM

86- WWW.UNIBORMS.COM

87-www.usa-gymnastics.org/results/1996/olmpics-mencomp.ht

88- WWW.WRESTLINGEAR.COM

89- www.wrestling.ca /results. html.